प्रैगनैंसी & बेबी केयर स्पैशल

गृहशोभा

मार्च (द्वितीय), 2021 | ₹ 50

ओटीटी पर छाईं महिला प्रधान फिल्में

ब्रैस्ट पंप से मुश्किल हुई आसान

गर्भावस्था परेशानियां और बचाव

मेकअप में रखें 5 बातों का खयाल

औरतों की हालत हर जगह एकजैसी

अहाना कुमरा

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

30 के बाद,
बोन डेन्सिटी
कम होने
लगती है*

रचनात्मक कल्पनाशीलता. हॉर्लिक्स विमेन्स प्लस एक नरिशिंग बीवरेज है जिसका सेवन दैनिक आहर के हिस्से के रूप में किया जाना चाहिए.
*इंडियन जर्नल ऑफ मेडिकल रिसर्च १२७, मार्च २००८, पीपी २६३-२६८. #महिलाओं के लिए आईसीएमआर २०१० दिशानिर्देशों के अनुसार.

Horlicks
Women's
PLUS
BONE NUTRITION
CALSEAL
FORMULA
SPECIALIST
NUTRIENTS FOR STRONG BONES
caramel flavour
100% RDA OF CALCIUM
100% RDA OF VITAMINS D & K2
NO ADDED SUGAR

पाएं **100%**
डेली कैल्शियम
और विटामिन डी.#

HORLICKS WOMEN'S PLUS CONTAINS ARTIFICIAL SWEETENER AND FOR CALORIE CONSCIOUS.

This contains Acesulfame potassium. Not recommended for children. No Sugar added in the product.

Surf excel
जो दिलों को
वो रंग
दाग
Surf excel
Easy Wash

हम सुरक्षित और ज़िम्मेदार तरीके से होली खेलने को प्रोत्साहन देते हैं. कृपया सुरक्षा और सावधानी को सुनिश्चित करने के लिए सरकार द्वारा जारी कोविड संबंधी सभी गाइडलाइन्स का पालन करें.

पास लाए
अच्छे हैं
अच्छे हैं
Surf excel
Easy Wash

इंदुलेखा भृंगा ऑयल - आयुर्वेदिक औषधि, जो नए बाल उगाए.

इंदुलेखा भृंगा ऑयल केवल एक साधारण हेयर ऑयल नहीं है. ये हेयरफ़ॉल के लिए एक आयुर्वेदिक औषधि है, जो नए बाल उगाने के लिए क्लिनिकली प्रमाणित* है.

Ms. Geeta Vara
Ayurvedic Practitioner

इसके प्रमाणित परिणामों के लिए, डॉक्टर्स इंदुलेखा भृंगा ऑयल की सलाह देते हैं.

“हफ़्ते में तीन बार लगाएं, चार महीने. मैं इसके परिणाम देख चुकी हूं - ये हेयरफ़ॉल घटाए और नए बाल उगाए.”

सुझाई गई मात्रा:

- हफ़्ते में 3 बार लगाएं.
- अपनी उंगलियों से मसाज करें.
- 3–4 घंटों तक ऑयल लगाके रखिए और धोइए.

indulekha® आयुर्वेदिक प्रोप्राइटरी मेडिसिन

अपनी इंदुलेखा भृंगा ऑयल बॉटल प्रमाणित करने के लिए, बॉक्स फ्लैप के भीतर छपा हुआ यूनीक

अब उपलब्ध इंदुलेखा भृंगा शैम्पू जो टूटने से होने वाले हेयरफ़ॉल को रोके.

शैम्पू की हर बॉटल **९ पूरे भृंगराज पौधों के तत्वों# से समृद्ध है.** इसमें **ना कोई एडेड रंग है, ना कोई एडेड परफ्यूम है.** बेहतर परिणामों के लिए इंदुलेखा भृंगा ऑयल के साथ इस्तेमाल करें.

indulekha
Bringha Oil
AN AYURVEDIC PROPRIETARY MEDICINE
indulekha
Bringha Hair Cleanser
AN AYURVEDIC PROPRIETARY MEDICINE FOR HAIRFALL^
OIL
SHAMPOO

BEFORE
AFTER

*स्वतंत्र सीआरओ द्वारा 2016-17 में किए गए अध्ययन पर आधारित.
#100ml शैम्पू के लिए, परिपक्व पौधों के साथ किए गए अध्ययन पर आधारित.

कोड ९२२२२०५४४४ पर ड्यड करें. ०१ मार्च २०१९ के बाद उत्पादित स्टॉक्स के लिए ही लागू.

गृहशोभा इस अंक में

संपादक व प्रकाशक : **परेश नाथ**
मार्च (द्वितीय), 2021 | अंक : 678

प्रैगनैंसी & बेबी केयर स्पैशल

22
नवजात की त्वचा का रखें खास खयाल

60
फैशन

74
साइकिल चलाएं सेहत पाएं

55
क्रैक होंठों पर लगाएं ब्रेक

26
प्रैगनैंसी परेशानियां और बचाव

36

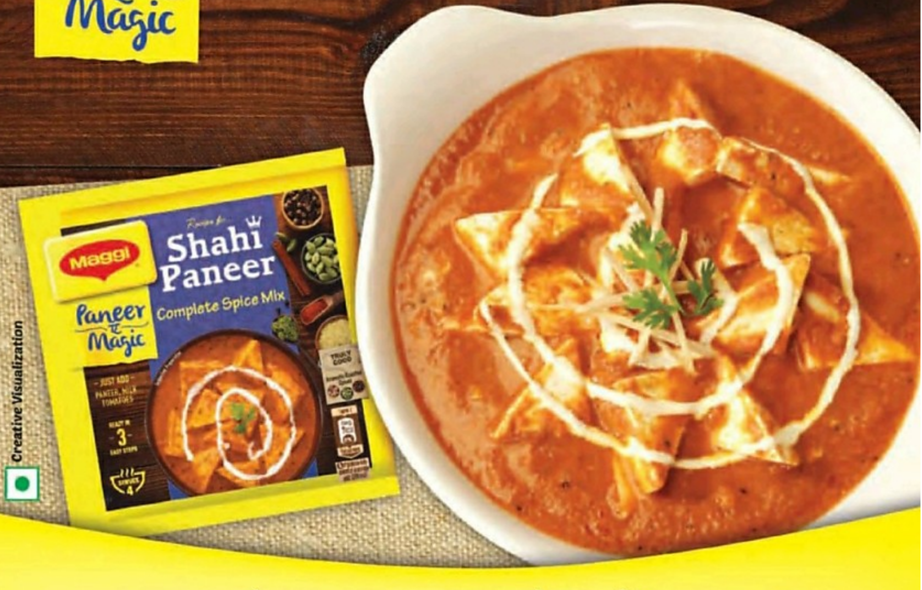
पकवान

बेसन फ्रैंच फ्राइज 36
वैज गलौटी कबाब 38
पोटैटो टोर्नैडो चाट
देशी फ्रैंच टोस्ट 40
अंडा चाउमिन
हैसेलबैक पोटैटोज 42
चाइनीज भेल
दही पनीर 43
ओट्स उत्तपम
इंस्टैंट दलिया पुलाव 44

Maggi

Paneer ए Magic

आज ही परोसिए रेस्टोरेंट जैसा शाही पनीर...


Maggi
Recipe for
Shahi Paneer
Complete Spice Mix
Paneer ए Magic
Just add
Paneer, Milk, Tomatoes
Ready in 3 easy steps
Serves 4
Truly Good

Creative Visualization

केवल 3 आसान स्टेप्स में!

कढ़ाई में मक्खन डाल कर, अदरक–लहसुन का पेस्ट 1 मिनट तक पकाएं।

अब **MAGGI Paneer-ae-Magic** का एक सैशे और टमाटर प्यूरी डाल कर चलाएं।

इसमे पनीर, दूध और चीनी मिलाएं। पानी और स्वाद अनुसार नमक डाल कर, बस 5 मिनट तक पकाएं।

मैगज़ीन पढ़ते हुए, झटपट तैयार स्वादिष्ट शाही पनीर।

अधिक जानकारी के लिए स्कैन करें।

Nestlé
Good food, Good life

इस अंक में

स्तंभ

फूल भी कांटे भी 12
विहंगम 14
समाचार दर्शन 18
शौपिंग प्लाजा 50
व्यक्तिगत समस्याएं 66
स्वास्थ्य सुलझन 72
सौंदर्य समस्याएं 78

फिल्मों से

विशेष

आयरन की कमी कैसे करें पूरी 25
ब्रैस्ट पंप अब मुश्किलें हुईं आसान 28

साहित्य

पिया का घर 32
अब पता चलेगा 46
शर्त 56
आई विल चेंज माईसैल्फ 68

विविध

बुजुर्गों का नया 'सवेरा' 50
ओटीटी पर महिलाप्रधान फिल्मों का बोलबाला 52
मेकअप में रखें 5 बातों का खयाल 59

विज्ञापनदाता के सैंपल डाक विभाग के नियमों के कारण डाक की प्रतियों में नहीं हैं.

1. रचनाओं व स्तंभों के लिए ईमेल: article.hindi@delhipress.in
2. निमंत्रणों व प्रैस सूचनाओं के लिए ईमेल: invites.pressrelease@delhipress.biz
3. संपादक को पत्रों के लिए ईमेल: editor@delhipress.biz
4. ग्राहक विभाग के लिए ईमेल: subscription@delhipress.in

संस्थापक
विश्वनाथ
1917-2002

ISSN 0971-152X

मुख्य संपादकीय व विज्ञापन कार्यालय: **दिल्ली प्रैस भवन, ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888.** मुख्य बिक्री कार्यालय: **ई-8,** झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. अन्य कार्यालय: 31, पहली मंजिल, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड, अहमदाबाद-380009. फोन: 26577845. ● दिल्ली प्रैस नं. 11, फर्स्ट क्रौस, कालाप्पा गार्डन, शिवाजी नगर, बंगलौर-560051. फोन: 080-42013076. ● ए-4, श्रीराम इंडस्ट्रियल एस्टेट, जीडी अंबेकर मार्ग, वडाला. फोन: 022-24122661 ● बी-3 वडाला उद्योग भवन 8, नायगांव क्रास रोड, वडाला, मुंबई-400031. फोन: 022-65766303. ● 16-ए, अमृता बैनर्जी लेन, पहली मंजिल, कालीघाट नजदीक बासुश्री सिनेमा, कोलकाता, पश्चिम बंगाल-700026. फोन: 033-40675040. ● 14, पहली मंजिल, सोसंस कांप्लैक्स, 150/82, मांटीअथ रोड, चेन्नई-600008. फोन: 28554448. ● 122, पहली मंजिल, चिनाय ट्रेड सैंटर लेन, 116 पार्क लेन, सिकंदराबाद-500003. फोन: 27841596. ● फ्लैट नं. बी-जी/3, 4 सप्रू मार्ग, लखनऊ-226001. फोन: 2618856. ● शौप नं. 12, ग्राउंड फ्लोर, आशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड, पटना-800001 फोन: 0612-2323840. ● गीतांजली टावर, शौप नं. 114, प्रथम मंजिल, अजमेर रोड, जयपुर, राजस्थान-302006. फोन: 09529020226. ● जी-7, पायोनियर टावर्स, 1, मेरीन ड्राइव, कोच्चि-682031. फोन: 2371537. ● बी-31, वर्द्धमान ग्रीन पार्क कालोनी, 80 फुट रोड, अशोक गार्डन थाना के पीछे, भोपाल-682023, फोन: 0755 2759853, 3254124. ● डीएलएफ-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003.

© दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड की आज्ञा बिना कोई रचना किसी प्रकार उद्धृत नहीं की जानी चाहिए.

अंतर्राष्ट्रीय सब्सक्रिप्शन मूल्य एअरमेल चार्जेज	एक्सप्रेस डिलीवरी सार्क देशों के लिए	एक्सप्रेस डिलीवरी यूरोप व साउथ अमेरिका	एक्सप्रेस डिलीवरी अन्य देशों के लिए
1 वर्ष - 100 (US $)	245 (US $)	425 (US $)	200 (US $)
2 वर्ष - 195 (US $)	485 (US $)	845 (US $)	560 (US $)
3 वर्ष - 295 (US $)	730 (US $)	1,270 (US $)	840 (US $)

मूल्य: यह प्रति 50
1 वर्ष: 1,000
2 वर्ष: 1,900

COPYRIGHT NOTICE

© Delhi Press Patra Prakashan Private Limited, New Delhi-110055. INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. **THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/FORUMES/TRIBUNALS AT DELHI.**

Printed, Published and Edited by Paresh Nath on behalf of /Delhi Press Patra Prakashan Private Limited at **E-8,** Jhandewala Estate, Near Rani Jhansi Road, New Delhi-110055. Printed by PSPC Press Private Limited. 50 DLF Industrial Area Phase-1, Faridabad, Hariyana-121003.

सब्सक्रिप्शन और सर्कुलेशन के लिए संपर्क करें:
फोन नंबर: 91-11-41398888. एक्सटेंशन नंबर: 119, 221, 264. टोल फ्री नंबर: 18001038880
(सोमवार से शनिवार सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे तक) मोबाइल/एसएमएस/व्हाट्सऐप नंबर: 08588843408.
Email ID: subscription@delhipress.in

गृहशोभा में प्रकाशित कथा साहित्य में नाम, स्थान, घटनाएं व संस्थाएं काल्पनिक हैं और वास्तविक व्यक्तियों, संस्थाओं से उन की किसी भी प्रकार की समानता संयोगमात्र है.

दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक परेश नाथ द्वारा **ई-8,** झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055 से प्रकाशित एवं पी.एस.पी.सी. प्रैस प्राइवेट लिमिटेड डी.एल.एफ.-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003 से मुद्रित. वार्षिक मूल्य: केवल ड्राफ्ट/मनीआर्डर/क्रेडिट कार्ड द्वारा ही 'दिल्ली प्रकाशन वितरण प्राइवेट लिमिटेड' के नाम से **ई-8,** झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-55 को ही भेजें. चेक व वी.पी.पी. स्वीकार नहीं किए जाते. भुगतान नकद नहीं.

लड़कों की TOUGH SKIN को रखे PIMPLE FREE*

Himalaya™
SINCE 1930
MEN
Pimple Clear
Neem Face Wash
FAST
ACTIVE BOOST
STRONG
Neem & Natural Salicylic
Pimple free clear skin
For all skin types

लड़कों वाला नीम फेस वॉश

DOUBLE ACTION OF NEEM

Himalaya
MEN
ACTIVE SPORT
Intense Oil Clear
FACE & BEARD WASH
Power Glow

HIMALAYA MEN
फेस वॉश रेंज

आपके नज़दीकी स्टोर में उपलब्ध

*Basis Clinical data, with regular use.

फूल भी कांटे भी

■ गृहशोभा का फरवरी (प्रथम), 2021 अंक 'हैल्दी फूड स्पैशल' कई मानों में बेजोड़ लगा.

आज जहां लोग खानेपीने को ले कर लापरवाही बरतते हैं, वहीं गृहशोभा के इस अंक में प्रकाशित लेखों से जाना कि स्वस्थ जीवनशैली के लिए बिलकुल सरल तरीके से पोषक मगर स्वादिष्ठ आहार ले कर किस तरह जीया जा सकता है.

इस अंक में प्रकाशित लेख 'प्रोटीन कब और कितना लें' जानकारीपरक लगा. इसी अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'नैतिकता पर भारी पंडेपुजारी' पर मेरी राय यह है कि धर्म ने शुरू से ही औरतों को निशाने पर लिया है.

स्त्री को देवी बता कर सब से अधिक उत्पीड़न औरतों का ही किया जाता है और धर्म का चोला ओढ़े पाखंडी बाबाओं ने सिर्फ नैतिकता का ढोल ही पीटा है.

अंक की सभी कहानियां भी हमेशा की तरह अच्छी लगीं.

–प्रतिमा, उत्तर प्रदेश

हैल्दी फूड स्पैशल
गृहशोभा
अंधविश्वास और बौलीवुड
सैक्स लाइफ पर
इम्युनिटी वाले 5 जूस
शक्करी नौनवेज
आकांक्षा सिंह

■ गृहशोभा का फरवरी (प्रथम), 2021 अंक संग्रहणीय है.

इस अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'यह भेदभाव क्यों' सटीक लगी.

वास्तव में यह विडंबना ही है कि इस देश में औरतों के साथ ही भेदभाव किया जाता है. नसबंदी भी इस से अछूती नहीं है.

परिवार नियोजन के लिए आज भी महिलाओं को ही आगे आना पड़ता है, जबकि पुरुषों के लिए नसबंदी सरल और आसान प्रक्रिया है. इस सोच और व्यवस्था को खत्म करने की जरूरत है. *–निधि, दिल्ली*

■ मैं गृहशोभा की नियमित पाठिका हूं. इस में प्रकाशित कहानियां समाज की सच्ची तसवीर पेश करती हैं.

गृहशोभा के फरवरी (प्रथम), 2021 अंक में प्रकाशित कहानियां भी हमेशा की तरह अच्छी थीं.

इसी अंक में प्रकाशित 'वो सात दिन' से यह संदेश मिला कि मन में हौसला हो तो कुछ भी असंभव नहीं होता.

कहानी की नायिका की नईनई शादी हुई थी. नाजों से पलीबढ़ी हुई थी, पर उसे न तो दुनियादारी की जानकारी थी और न ही गृहस्थी की, बावजूद इस के वह जल्द ही खुद को घर के अनुसार ढालना सीख गई और जल्द ही सब की चहेती भी बन गई.

इसी अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'महिलाओं को आवाज उठानी पड़ेगी' बिलकुल सटीक लगी.

आज जबकि महिलाएं हर क्षेत्र में आगे बढ़ रही हैं, पुरुषों के कंधे से कंधा मिला कर चल रही हैं, पर पुरुषप्रधान समाज नहीं चाहता कि महिलाएं स्वावलंबी बन कर आगे बढ़ें.

इस खोखली मानसिकता को तोड़ने की जरूरत है और इस की पहल खुद महिलाओं को ही करनी पड़ेगी.

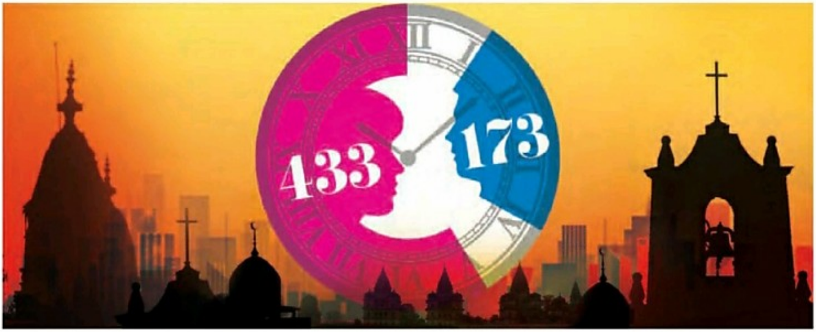
–सीमा, मध्य प्रदेश ●

पाठक अपनी **राय इस पते पर भेजें:** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. कृपया अपना मोबाइल नंबर जरूर लिखें.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी राय 9650966493 पर भेजें.

पत्रिकाओं को दोस्त बनाएं
जिंदगी को हसीन बनाएं
गृहशोभा
सरस सलिल
मुक्ता
सरिता
औन लाइन पढ़ें sarita.in
मनोहर कहानियां
सत्यकथा
चंपक
फार्म फूड
प्याज की व्यावसायिक खेती
दिल्ली प्रैस की पत्रिकाएं हरेक के लिए
दिल्ली प्रैस कार्यालय फोन नं. : 011-41398888, एक्सटेंशन नं. : 221, 119, सब्सक्राइब करने के लिए : 8588843437,
ईमेल - subscription@delhipress.in / circulation@delhipressgroup.com

closeup
पायें 12 घंटों# तक
ताज़ा सांसें.
क्लोज़-अप में है ऐन्टी-जर्म माउथवॉश जो मुँह के कोने-कोने में जाकर करे पूरी सफ़ाई और दे आपको तूफ़ानी ताज़गी.
closeup
EVERFRESH+
TRIPLE FRESH FORMULA
UP TO 12 HOURS FRESH BREATH**
Red Hot
₹10/-*
25g
*एमआरपी (सभी कर सम्मिलित) 25g (21g + 4g) पैक के लिए. | ऑफ़र सीमित अवधि के लिए. इस ऑफ़र के बिना भी स्टॉक उपलब्ध.
#4 सप्ताह से अधिक के नियमित उपयोग सहित इन-विवो स्टडी पर आधारित.

औरतों को गुलाम मानना धर्म की देन



राजीव

भारत सरकार के सांख्यिकी मंत्रालय ने एक मजेदार सर्वे किया कि घरों में कौन कितना समय किस कार्य में लगाता है. 2019 के इस सर्वे में 1,38,799 घरों के डेटा से पता चलता है कि जहां औरतें 299 मिनट प्रतिदिन घर के कामों में लगाती हैं, जिस का उन्हें सीधे कोई भुगतान नहीं होता, वहीं आदमी 97 मिनट ही लगाते हैं. इन कार्यों में खाना पकाना, सफाई करना और कपड़े धोना शामिल है.

इसी तरह जहां औरतें 134 मिनट घर के दूसरे सदस्यों की देखभाल के लिए लगाती हैं, वहीं आदमी 76 मिनट लगाते हैं.

टाइम यूज इन इंडिया 2019 नाम से जारी की गई रिपोर्ट का अब अदालतें इंश्योरेंस क्लेमों में भी इस्तेमाल करने लगी हैं और ऐक्सीडेंट में मां या पत्नी के मरने पर इंश्योरेंस कंपनी के थर्ड पार्टी इंश्योरेंस क्लेम न देने की आदत पर कंट्रोल कर रही हैं.

असल में औरतों को गुलाम मानना सिर्फ धर्म की देन है. जब तक लोग जंगलों में रहते थे, आदमी और औरत दोनों बराबर का काम कर के न केवल खाना जमा करते थे, अपना खाना, अपनी देखभाल भी खुद करते थे जैसे आम पशु करते हैं, दोनों बराबर होते थे. सभ्यता ने साथ रहना सिखाया है, कामों को बांटा है पर जैसे पुरुषों के कामों में बंटवारे में ऊंचनीच नहीं है, स्त्रीपुरुष अगर साथ रह रहे हैं तो मालिक गुलाम क्यों बना दिए गए हैं?

सदियों से औरतों को इस का दंश भुगतना पड़ रहा है. मांएं अपनी बेटियों को विरासत में आत्मसम्मान नहीं गुलामी दे कर जाती हैं कि पति की सेवा करना, उस के घर वालों के काम करना, अपने हक न मांगना, यह पाठ धर्मग्रंथों ने भी पढ़ाया है.

हिंदू धर्म में औरतो को पाप योनि का बताया है और माहवारी जैसी प्राकृतिक प्रक्रिया के लिए भी ब्राह्मण हत्या का दोषी बताया गया है. पति की मृत्यु के लिए पत्नी को दोषी माना गया है और उसे जिंदा जला देने से ले कर गुलाम या भिखारी तक बना दिया जाता है, जबकि जीतेजी वह पुरुष से ज्यादा घर का काम करती है.

यह तर्क गलत है कि पुरुष बाहर जा कर कमा कर लाता है. यदि यह सर्वे सही है तो दिन के 1440 मिनटों में से 433 मिनट ही घर का काम देखने में लगते हैं. कोई कारण नहीं कि बाकी समय का उपयोग वह भी पुरुष की तरह कमा कर लाने में लगा सकती हो. पर उसे ऐसा करने से रोका गया.

परपुरुषों से न मिल सके इसलिए उसे घर से ही निकलने नहीं दिया गया. बुरके और परदे में बंद कर दिया गया. उसे पढ़ने नहीं दिया गया, हुनर नहीं सीखने दिया.

आरतों के पास पर्याप्त समय होता है कि वे कुछ भी सीख सकती हैं. आजकल हर परीक्षा में अच्छे अंक लाने वालों में लड़कियां ज्यादा होती हैं, क्योंकि उन्हें अवसर मिल रहे हैं. यह षड्यंत्र है कि उन्हें अब धार्मिक कामों में लगाया जा रहा है.

भारत में हिंदू औरतों को पूजापाठ, प्रवचनों, आरतियों, घर और मंदिरों की मूर्तियों की पूजा पर लगाया जा रहा है. ऐसा उन्हें व्यस्त रखने के लिए किया जा रहा है.

भारत की 36 करोड़ औरतों को जनगणना में बेकार मान लिया गया है और उन्हें भिखारियों, वेश्याओं, कैदियों की गिनती में डाल दिया गया है. जनगणना पार्लियामैंट के अनुसार होती है और ये 36 करोड़ औरतें अगर (2001 की जनगणना के अनुसार) निकम्मी हैं तो इसलिए कि इस पर पुरुषों से भरी संसद की मुहर है.

औरतें घर से बाहर किसी दफ्तर या फैक्टरी में काम करती हैं और कमाती हैं तो घर में बच्चों, बूढ़ों या पति की देखभाल करती हैं तो भी कमाती हैं. उन्हें पति से उस मेहनत का मेहनताना लेने का हक है. उन्हें छत या खाना दे देना काफी नहीं है. बात रुपयों की गिनती की नहीं, मानसिकता की है.

अफसोस यह है कि हिंदू राष्ट्र की कल्पना में स्त्रियों का कोई स्थान नहीं होता. वे सिर पर कांबर या क्लश ढोते नंगे पैर जाती दिखेंगी, व्रत रखती दिखेंगी, पंडितों को खाना खिलाती दिखेंगी और विधवा या तलाकशुदा होने पर समाज से बहिष्कृत होती भी दिखेंगी.

नई जैसी चमक*
Rin
BRIGHT LIKE NEW™
चमकते रहना

*चुनिंदा डाइज़ पर लैब स्थितियों के तहत जांच पर आधारित.

1219.2021

यह तो मौलिक अधिकारों के खिलाफ है

देशभर के पुलिस थानों और मजिस्ट्रेटों को संदेश जाना चाहिए कि लिव इन में रहने वाली लड़की यदि बाद में रेप का आरोप लगाए तो उस पर कम से कम तुरंत जेल न हो और तुरंत जमानत दे दी जाए. बलात्कार का अपराध गैरजमानती है पर निचली अदालत चाहे तो जमानत दे सकती है.

अकसर देखा गया है कि निचली अदालतें छद्म नैतिकता के नाम पर आरोपी को तुरंत गिरफ्तार करने का वारंट जारी कर देती हैं. कई बार तो लोग अदालतों से गुहार करतेकरते सुप्रीम कोर्ट तक पहुंच जाते हैं.

सुप्रीम कोर्ट ने वैसे तो कानून को स्पष्ट करते हुए कहा है कि लिव इन में रहने वाली को बलात्कार का आरोप लगाने का हक नहीं है पर वे मामले को खारिज नहीं करते. इस दौरान लड़की की तो भद्द उड़ती ही है, पुरुष भी भयंकर डर में जीता है कि न जाने कब जेल जाना पड़ जाए.

लिव इन परंपरा न नई है न कोई अप्राकृतिक. विवाहपूर्व या विवाहों से बाहर सैक्स संबंध या साथ जोड़े की तरह रहना कोई गलत या अनैतिक नहीं है, हां अव्यावहारिक अवश्य है. लिव इन लाइफ जितना सुख देती है उतनी ही समस्याएं भी खड़ी करती है. समाज तो उन्हें धर्म के दुकानदारों की रातदिन की पिटपिट के कारण नीचा देखता ही है, वे खुद भी सहज नहीं होते और अपने ही रिश्तेदारों से लड़ कर रह जाते हैं. उन्हें विवाहित जोड़े हिचकिचाते हुए बुलाते हैं.

लिव इन में रहना आज के वैवाहिक कानूनों के कारण एक सुगम तरीका है पर लिव इन में रहने के ब्रेकअप पर वही दर्द होता है जो पतिपत्नी में तलाक के बाद होता है.

लिव इन में खर्च और संपत्ति के विवाद भी बरकरार रहते हैं. लिव इन में भी तीसरे की घुसपैठ पर संबंधों पर काली छाया पड़ जाती. लिव इन जोड़ों में विवाद, डांटडपट व मारपीट न होती हो, इस को कोई गारंटी नहीं है.

अदालतें अभी भी लिव इन को थोड़ी घृणा से देखती हैं हालांकि अब इसे लोगों की अपनी इच्छा मान लिया जाता है. भारत में लिव इन के बाद बलात्कार के मामले बहुत सामने आने लगे हैं, क्योंकि इस में लड़कियां ठगी बहुत जाती हैं.

इंडियन पीनल कोड का प्रावधान कि विवाह का वादा कर के किया गया सैक्स बलात्कार है, इस्तेमाल कर के शिकायत कर दी जाती है. सुप्रीम कोर्ट को तो इस प्रावधान को ही गैरसंवैधानिक घोषित कर देना चाहिए, क्योंकि यह जीवन के फैसले लेने के मौलिक अधिकारों के खिलाफ है. पर फिर भी अकसर छोटीमोटी राहत देते हुए सुप्रीम कोर्ट आरोपियों को जेल जाने से बचा रहा है, अदालती जूते घिसने से नहीं.

लिव इन में जी रहे हर जोड़े को तैयार रहना चाहिए कि उन का संबंध रातभर का है. बराबरी का और सहमति का होते हुए भी यह परमानैंट नहीं है. इस में शिकायतों की गुंजाइश होनी ही नहीं चाहिए. यह दोस्ती है जो जब चाहे तोड़ी जा सकती है और चाहो तो जीवनभर साथ रह लो. विवाह की मुहर कोई परमानैंट सील बंद नहीं करती है संबंधों को. तलाकों की बढ़ती संख्या इस बात को साफ कर रही है.

यह साजिश क्यों

साधारण आलू, सेम, गाजर, गोभी या टमाटर बेचने में कोई तकनीक नहीं है, कोई बड़ा पैसा नहीं लगता, एअरकंडीशंड दुकानों की जरूरत नहीं है और इन के दाम भी रोज ऊपरनीचे होते रहते हैं. इस पर भी इन में अगर रिलायंस, अडानी, गोदरेज, अमेजन, वालमार्ट कूद रहे हैं तो इसलिए कि वे पूरे किराने बाजार पर कब्जा कर लेना चाहते हैं चाहे इस चक्कर में लाखों पटरी पर सब्जियां बेचने वाले बेकार हो जाएं.

जिन देशों में गरीबी नहीं है और रोज के 200 कमा कर पेट भरने वाले नहीं हैं वहां तो बात दूसरी है पर भारत में पिछले 6 सालों में इन विशाल सब्जी वालों की बहुतायत होने लगी है और औनलाइन का हल्ला मचा कर घर के सामने पटरी की दुकानों को उजाड़ने की पूरी प्लानिंग कर ली गई हैं.

इन दुकानों से सस्ती सब्जी मिलेगी यह भूल जाइए. जिस दाम में एक बुढ़िया सब्जीवाली दे सकती है उतने में सूटटाई पहने लोग आखिर कैसे दे सकते हैं? हां, अगर ये किसानों पर कब्जा कर लें, मंडियों पर कब्जा कर लें, वाहनों पर कब्जा कर लें तो आप के घर के पास बैठी अनपढ़ औरतों को बेचने के लिए सब्जियां मिलेंगी ही नहीं. आप को मजबूरन इन महंगी दुकानों में जाना पड़ेगा जहां 2 की जगह 4 चीजें खरीदेंगे और अगर 2 के दाम सस्ते लगेंगे तो 2 के ज्यादा वसूल लिए जाएंगे. पैकिंग, और्गेनिक, छंटी होने के नाम पर और वसूल लिया जाएगा.

अगर देश के किसान खड़े हैं तो वे समझ रहे हैं कि इस बार सरकार उन को नंगा करने का प्लान बना कर आई है. पहले लोगों को नोटबंदी कर नंगा किया गया, फिर जीएसटी, फिर नागरिक कानूनों से बहकाया गया और अब सब्जी वालों तक को बख्शा नहीं जा रहा. अब फिर ग्राहक भी लूटा जाएगा, बेचने वाला भी, उत्पादन करने वाला भी. मौज केवल इन धंधों में पैसा लगाने वालों और सरकार की होगी.

सरकार बहुत मोटा पैसा उस स्पैक्ट्रम को बेच कर कमा रही है जो उस का नहीं है, धूप की तरह प्रकृति की देन है. इसी स्पैक्ट्रम के बल पर आप का कंप्यूटर चलता है कि आप औनलाइन खरीदारी कर सकते हैं. सरकार का कमीशन बीच में शामिल है, जिसे ग्राहक भी दे रहे हैं, बेचने वाले भी.

अगर क्रैडिट कार्ड का इस्तेमाल किया जा रहा है तो अरबोंखरबों में खेलने वाले बैंकों का भी लाभ हो रहा है. नुकसान में फटी धोती या मैली कमीज पहने सड़क पर बैठा सब्जी विक्रेता है और उस का ग्राहक, दोनों औनलाइन व्यापार में लूटे जाएंगे.

शुरुआत हो चुकी है. कुछ दिन में सिर्फ औनलाइन खरीदारी की इजाजत होगी जैसे अब कोविड-19 के बहाने सिर्फ औनलाइन पढ़ाई की इजाजत है. यह नहीं समझाने की जरूरत कि लाभ किसे होगा. ●

विहंगम पर आप के विचारों का हमेशा खयाल रहेगा. अपनी प्रतिक्रियाएं या तो लिख कर संपादकीय कार्यालय पर भेजें या 9650966493 पर व्हाट्सऐप करें.

STOMAFIT®

Tablets & Liquid

SUNCARE

A WHO GMP COMPANY
SURE SAFE SECURE

सुनो जी, दही भल्ला, पापड़ी, गुज़िया, पकौड़े बनवा तो लिए हो इतना पकवान! पेट का भी करो थोड़ा ध्यान! कल छुट्टी लेके मत कर लेना अपना नुकसान।
पेटू जी की होली
खाऐंगे, पीऐंगे, खेलेंगे रंग, टेन्शन काहे की जब स्टोमाफिट है संग!
Instant Relief from Indigestion & Acidity
SUNCARE
ANTACID LIQUID WITH BISMUTH & BELLADO
STOMAFIT
LIQUID
PROTECTIVE COATING ACTION
BISMUTH TABLETS
STOMAFIT
CHEWABLE
PROTECTIVE COATING ACTION
ANTACID LIQUID WITH BISMUTH & BELLADONNA
STOMAFIT
LIQUID

SUNCARE
हेमोकॉल
आयरन टोनीक फोलिक ऐसीड के साथ
HAEMOCAL
300 ml
Delicious Orange Taste

हेमोकॉल

बेहतरीन स्वाद

ग्लूकोज़ से भरपूर आयरन टॉनिक

- भूख न लगना
- अनीमिया (शरीर में खून की कमी)
- त्वचा का सफेद दिखना
- जीभ, नाखूनो के अंदर सफेदी।
- कमजोरी एवं बहुत अधिक थकावट
- सांस फूलना व हृदयगति का तेज होना।

उपरोक्त लक्षणों में तुरंत इस्तेमाल में लीजिए

हेमोकॉल आपके शरीर में खून की कमी को दूर करता है, इसका ओरेंज फ्लेवर काफी स्वादिष्ट है। इसमें आयरन व फोलिक ऐसिड का भंडार है जो कि कमजोरी को आपकी जिंदगी से बाहर कर देता है। पहली खुराक से ही फायदा मिलेगा

Now Available on 1mg

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:

सनकेयर फार्मूलेशन्स प्रा. लि.

फोन:8447977889/999, 011-46108735, मेल:info@stomafit.com फ्री होम डिलीवरी 8447977999

हम किसी से कम नहीं : अफ्रीका के देश गांबिया में औरतों को खेतों में काम तो करना पड़ रहा है पर भारत से उन की आर्थिक स्थिति अच्छी है, यह उन के कपड़ों से झलकता है. वैसे किसान आंदोलन में आने वाली औरतों को देख कर शहरी औरतों की हमारे यहां आंखें फटी रह गई हैं. पर सच यह है कि मजदूर औरतों की हालत पर कुछ ज्यादा करने की जरूरत है. अब बहुत देशों में किसानों का काम औरतें ही करने लगी हैं. मालकिन की तरह जब पति न हो या छोड़ जाए तो औरतें बिलखती नहीं, दमखम से काम पर लग जाती हैं.

आओ कुछ रंगें : रंगाईपुताई का काम सारी जगह पुरुष ही क्यों करते हैं, जबकि रंग करने होते हैं घरवाली के लिए? पाकिस्तान में रंग करने की ट्रेनिंग देने का एक कोर्स शुरू करा गया है. घरेलू महिलाओं के लिए यह एक अच्छी पार्टटाइम जौब है, जिस में कला दिखाने का अवसर है और ढेर सारी गप्पें मारने के मौके भी मिलेंगे. हमारे जातिजीवी अब यह नीचा काम है कहना न शुरू कर दें.

बाजार का फंडा : सनग्लासेज बड़ी आम चीज हैं पर जब बनियान और लुंगी स्टारों के बल पर बिक सकते हैं, तो क्वे कंपनी ऐशले ग्राहम का नाम ले कर ग्लासेज क्यों नहीं बेचें. बहुत से ग्राहकों को मालूम ही नहीं होता कि बिकने वाली चीज काम की है या नहीं और वे सैलिब्रिटी का नाम देख कर खरीदारी करते हैं. इस में बुरा भी कुछ नहीं, क्योंकि वरना तो भाभी की बहन की सहेली की ही माननी होगी.

LIFETIME
GUARANTEE
LIFETIME
FOOD SAFE
FOOD SAFE
DISHWASHER SAFE
DISHWASHER SAFE

ELEGANTÉ®
KITCHEN • DINING

GIVE YOUR *Dining* EXPERIENCE
AN ELEGANT MAKEOVER

AVAILABLE ONLINE AT: amazon paytm FOR EXCLUSIVE ONLINE DEALS: www.eleganteindia.in

e-mail: connect@eleganteindia.in | www.eleganteindia.in

DISTRIBUTORS/DEALER ENQUIRY SOLICITED - 011-41845134, 98111 40169

हमारी ताकत पहचानो : सिंगापुर वैसे तो बहुत आधुनिक चाहे छोटा सा देश है पर फिर भी वहां भी औरतों के सामने बहुत चैलेंज हैं और पीपल्स ऐक्शन पार्टी ने स्पैशल सैल औरतों की समस्याओं को ले कर बनाया है ताकि उन की अनकही बातें राजनीतिक नैरेटिव का हिस्सा बन सकें. इस सैल में महिला सांसद हैं जो औरतों की पूरी क्षमता दिलवाने में सरकार पर दबाव डालेंगी. हमारे यहां भी हर पार्टी में वूमन सैल है पर उस का काम सिर्फ राजनीति में ग्लैमर जोड़ना होता है.

HARBOUR PILOT

गुनाह तो गुनाह है: यह महिला अमेरिका के छोटे से शहर माउंटेन व्यू की है और इस का विश्वास है कि यदि कोई गोरा किसी एशियाई मूल के दुकानदार की चीज चोरी करे तो अपराध नहीं है. यह ऐसा ही है जैसे हमारे यहां किसी के धर्म या जाति को देख कर उसे लूटने का हक बहुत से पुरुष और औरतें भी पाले हुए हैं. माउंटेन व्यू की पुलिस ने तो इसे गिरफ्तार कर लिया है और हो सकता है इसे 10 साल की कैद एशियाई को गाली देने पर काटनी पड़े. भारत महान में नौर्थ ईस्ट वालों को चिंकी कह दो तो भी गुनाह नहीं.

फैसला आसान नहीं : औरतों को अलग कंपार्टमैंट देना उन के लिए अच्छा है या बुरा, यह फैसला आसान नहीं है. औरतों को बराबरी करनी है तो उन्हें वह सब सहना होगा जो पुरुष सहते हैं और रिजर्वेशन से वे अपनेआप में सिकुड़ सकती हैं. बसों, ट्रेनों में दोनों साथ हों तो एकदूसरे को समझने और सही जगह देने की आदत पड़ती है. दूसरी ओर ऐसे खूंख्वार मर्दों की कमी नहीं जो भीड़ का लाभ उठा कर औरतों के बदन टटोलने से बाज नहीं आते. पिंक कंपार्टमैंट का हमारे हिसाब से विरोध होना चाहिए और बदन टटोलने वाले की कुटाई.

बड़ी चुनौती है : जब औरतों को घर पर होना चाहिए, अकसर उन्हें काम के सिलसिले में दफ्तर, फैक्टरी या बौस क्लाइंट के साथ रैस्टोरैंट में होना पड़ता है. वर्किंग मदर्स के लिए यह बड़ी चुनौती है और इस का सरल हल नहीं है. कोविड-19 का हल्ला कम होते ही रेस्तराओं में औरतों की भीड़ होने लगी है. हौस्पिटैलिटी और मैडिकल लाइनें तो बहुत चैलेंज दे रही हैं. कोई उपाय है ? ●

इस फीचर में पाठकों के खींचे फोटो भी यदाकदा प्रकाशित किए जा सकते हैं. अपने फोटो केवल मेल पर editor@delhipress.biz पर भेजें. फोटो के साथ विवरण हो पर हम कैप्शन अपनी विशिष्ट शैली में ही प्रकाशित करेंगे.

ठंडाई एवं शरबत
NATURAL
JAI
Guruji®
Thandai & Sharbat
इस होली
बरसे रंग
गुरूजी ठंडाई
के संग
Pure
का JOR
Guruji
Kesharia Thandai
Dry Fruit Syrup

Buy us on :
www.gurujithandai.com
amazon Flipkart paytm GeM VEGANDUKAN bigbasket

नवजात की त्वचा का रखें खास खयाल

शिशु की नाजुक त्वचा की सही देखभाल करने के ये तरीके आप भी जानें...

नवजात की त्वचा बहुत पतली और नाजुक होती है, क्योंकि इतनी जल्दी त्वचा प्रोटैक्टिव बैरियर पूरी तरह विकसित नहीं कर पाती. इस में करीब 1 साल का समय लगता है. वातावरण और तापमान में होने वाले परिवर्तन प्रत्यक्ष रूप से शिशु की त्वचा को प्रभावित करते हैं. इस वजह से इन की त्वचा को ज्यादा केयर की जरूरत पड़ती है. कोशिश करनी चाहिए कि शिशु के लिए अच्छे बेबी केयर प्रोडक्ट्स का ही उपयोग किया जाए. इस के अलावा सही तापमान और मौइस्चराइजर के उचित उपयोग जैसे पहलुओं पर भी विचार करना होगा. शिशु की त्वचा की सेहत का खयाल रखने और ऐलर्जी या इन्फैक्शन का रिस्क कम करने की जिम्मेदारी पेरैंट्स की ही होती है.

त्वचा पर होने वाली आम समस्याएं

झुर्रियां, स्किन का लाल होना और ड्राइनैस जैसी समस्याएं नवजात की त्वचा में बहुत आम हैं. नवजात की त्वचा में कोई समस्या दिखे तो घबराएं नहीं. वह मां के गर्भ से बाहर आने के बाद नए वातावरण में खुद को ऐडजस्ट करने की कोशिश कर रहा होता है. उस की त्वचा भी नए वातावरण के संपर्क में आती है तो कुछ समस्याएं स्वाभाविक रूप से पैदा हो सकती हैं, जो समय के साथ ठीक भी हो जाती हैं. कई दफा प्रीमैच्योर बेबी के चेहरे और पीठ पर नर्म बाल होते हैं. वहीं जो नवजात देर से पैदा होते हैं उन की स्किन अकसर ड्राई और पपड़ीदार दिखाई देती है.

कीको बेबी मोमेंट्स

कीको के पैराबेन्स-फ्री और डर्मैटोलौजिकली टैस्टेड बेबी स्किन केयर उत्पाद प्राकृतिक स्रोतों से तैयार किए गए हैं और शिशु की त्वचा की रोजाना देखभाल के लिए बेहतर विकल्प हैं.

chicco
60 YEARS
CHICCO.IN

For everyday moments of care

PARABENS FREE
Dermatologically
TESTED
chicco
Gentle Body Wash and Shampoo
Body Lotion
Talcum powder
Soft Cleansing Wipes

कीको के वर्षों के अनुभव से बना है बेबी मोमेंट्स जो शुरुआत से ही दे बच्चे की त्वचा को ख़ास देखभाल, रोज़ाना.

सौम्य
ख़ास प्राकृतिक स्रोत वाले तत्त्वों से बना फॉर्मूला जो त्वचा की सुरक्षा करे रोज़ाना.

संपूर्ण
हर पल के लिए एक ख़ास प्रॉडक्ट, त्वचा की सफाई, नैपी चेंज से लेकर मॉइश्चराइज़िंग तक.

सुरक्षित
सारे प्रॉडक्ट्स पैराबेन्स-फ्री, डर्मेटोलॉजिकली टेस्टेड हैं.

baby moments

CHICCO RESEARCH CENTER

कीको स्टोर्स, सभी प्रमुख बेबी शॉप्स, फार्मेसीज़, सुपर मार्केट्स एवं amazon.in, firstcry और अन्य ऑनलाइन पार्टनर्स पर उपलब्ध.

अपने नज़दीक कीको प्रॉडक्ट्स की उपलब्धता जानने के लिए हमारे टॉल-फ्री नम्बर 1800-102-6702 पर कॉल करें.

लेकिन कुछ ही हफ्तों में उन की त्वचा की ये परेशानियां कम हो जाती हैं. यदि समय के साथ नवजात की त्वचा पर उभरी समस्याएं ठीक न हो तो अपने डाक्टर से संपर्क जरूर करें.

बर्थमार्क

इमैच्योर ब्लड की वजह से नवजात की त्वचा में छोटे लाल धब्बे दिखाई दे सकते हैं. ये निशान चेहरे या गरदन के पीछे हो सकते हैं. जब शिशु रोता है तो ये ज्यादा दिखाई देते हैं. लेकिन ये सारे निशान 1 साल के अंदर खुद ही गायब हो जाते हैं. पैदा होने पर अकसर शिशु की त्वचा पर छोटी खरोंचें या खून के धब्बे दिख सकते हैं. ये भी कुछ ही हफ्तों में ठीक हो जाते हैं.

बरतें कुछ सावधानियां

शिशु की त्वचा हैल्दी और सौफ्ट बनी रहे, इस के लिए दैनिक जीवन में कुछ सावधानियां जरूरी हैं:

शिशु को नहलाना: नवजात की त्वचा बहुत संवेदनशील और कोमल होती है. इसलिए उसे नहलाते समय बहुत सावधानी की जरूरत होती है. उसे रोज नहलाने की जरूरत नहीं होती. पहले कुछ हफ्तों के दौरान नवजात का गंदा डायपर बदलना और स्पंज बाथ देना ही काफी होता है. 1 साल से छोटे शिशु को हर 2-3 दिनों में नहलाया जा सकता है. इस से कीटाणुओं से बचाव के साथ वह फ्रैश भी फील करता है. नहलाने के लिए टब में 3-4 इंच पानी भरने की जरूरत होती है. उसे नहलाने से पहले पानी चैक कर लें कि वह बहुत गरम तो नहीं. हलके गरम पानी में 2-3 मिनट नहलाना पर्याप्त होता है. इस दौरान ध्यान रखें कि साबुन या शैंपू उस की आंखों में न जाए.

बारबार नहलाने से नवजात की त्वचा ड्राई हो सकती है. इसलिए नहलाने के बाद कोई अच्छा बेबी पाउडर और मौइस्चराइजर लगा सकती हैं. अगर लोशन का इस्तेमाल करती हैं तो उस की गीली त्वचा पर ही लोशन लगाएं. उस की स्किन को रगड़ने से बेहतर है कि उसे हौले से थपथपाएं. शिशु के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले बेबी स्किन केयर प्रोडक्ट्स जैसेकि लोशन, साबुन, शैंपू आदि का चुनाव करते समय याद रखें कि ये सारे प्रोडक्ट्स सौफ्ट व पैराबीनफ्री हों. हो सके तो उस के लिए मार्केट में उपलब्ध खास बेबी स्किन केयर रेंज का ही चुनाव करें.

मसाज: शिशु की मालिश करने की प्रथा सदियों से चली आ रही है. प्राकृतिक तेलों से मसाज करना उस की त्वचा को पोषण देता है. शिशु की मालिश के लिए जैतून का तेल, सरसों का तेल, नारियल तेल या आमंड बेबी औयल का उपयोग किया जा सकता है. ये तेल बेहद गुणकारी होते हैं. शिशु की सुगंधित और कैमिकलयुक्त तेल से मालिश करने से बचना चाहिए. वरना उस की त्वचा पर रिऐक्शन हो सकता है. ध्यान रखें कि मालिश करने से पहले शिशु में स्तनपान न किया हो और जिस कमरे में मालिश कर रही हैं उस का तापमान सामान्य हो.

डायपर से जुड़ी देखभाल: शिशु के शरीर पर डायपर रैशेज की समस्या हो सकती है. सामान्यतया डायपर रैशेज तभी होते हैं जब डायपर को लंबे समय तक पहना कर रखा जाता है. नवजात बारबार डायपर गीला कर सकता है. ऐसे में अगर समय पर डायपर न बदला जाए तो उसे रैशेज हो सकते हैं. शिशु के उस हिस्से के आसपास की त्वचा लाल और पपड़ीदार हो जाती है. उस में खुजली हो सकती है. इस से बचने के लिए गीले डायपर को जितनी जल्दी हो सके बदल दें. अगर डायपर बहुत टाइट है या शिशु की त्वचा किसी खास ब्रैंड के डायपर के प्रति ऐलर्जिक है तब भी आप को डायपर तुरंत बदल देना चाहिए, वरना इस से इन्फैक्शन होने की संभावना हो सकती है.

शिशु के गुप्तांग के हिस्से को हमेशा साफ व सूखा रखें. डायपर बदलते समय उस हिस्से को गरम पानी से साफ कर अच्छी तरह पोंछ कर ही नया डायपर पहनाएं. उस के लिए ऐसे डायपर का चुनाव करें जो मुलायम और अधिक सोखने वाला हो. रैशेज की समस्या ज्यादा होने लगे तो डाक्टर की सलाह से जिंकऔक्साइड बेस्ड डायपर रैश क्रीम ले सकती हैं.

सूर्य की रोशनी: जन्म के शुरुआती दिनों में बेबी को सूर्य की रोशनी के सीधे संपर्क में रखने से बचना चाहिए. इस से उसे सनबर्न हो सकता है. अगर आप कहीं बाहर जा रहे हैं और शिशु लंबे समय तक धूप में रहने वाला है तो उसे पूरी बांह के कपड़े और पैंट पहनाएं, साथ ही कैप भी लगाएं. खुले हिस्सों में बेबीसेफ सनस्क्रीन लगाना भी जरूरी है. जब वह बड़ा हो जाए तो उसे कुछ समय के लिए धूप में ले जाया जा सकता है. इस से उस के शरीर में विटामिन डी की कमी पूरी हो जाएगी.

कौटन के कपड़े पहनाएं

नवजात को रैशेज बहुत आसानी से हो जाते हैं, क्योंकि उस की स्किन फोल्ड्स में पसीना बहुत ज्यादा आता है. इसलिए उसे कौटन के कपड़े पहनाने चाहिए. ये कपड़े मुलायम होते हैं और पसीना आसानी से सोख लेते हैं. सिंथैटिक कपड़ों से शिशु को ऐलर्जिक रिऐक्शन हो सकता है. उस के कपड़ों को धोने के लिए हमेशा सौफ्ट डिटर्जैंट का उपयोग करें. आजकल बाजार में ऐसे डिटर्जैंट ही उपलब्ध हैं जिन्हें खासतौर पर बच्चों के कपड़े धोने के लिए तैयार किया गया है.

तापमान का खयाल रखें

शिशु की त्वचा की अच्छी देखभाल के लिए तापमान का खयाल रखना भी जरूरी है. तापमान ज्यादा या कम होने पर शिशु आराम की नींद नहीं सो पाएगा जिस से उस की शारीरिक ग्रोथ पर असर पड़ेगा. इसलिए आप को तापमान में बदलाव का ध्यान रखना होगा खासकर ज्यादा गरमी या ज्यादा सर्दी के दिनों में अधिक ध्यान रखने की जरूरत पड़ती है. **-गरिमा पंकज** ●

गर्भावस्था के दौरान अपनी और गर्भ में पल रहे बच्चे की सेहत का सही ध्यान रखना है तो आयरन से जुड़ी इन बातों को नजरअंदाज करने की भूल न करें...

आयरन की कमी कैसे करें पूरी

आयरन उन महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वों में से एक है जो प्रैगनैंसी में आप को और आप के शिशु को स्वस्थ रखने में अहम भूमिका निभाता है. प्रैगनैंसी के दौरान आयरन की आवश्यकता दोगुनी हो जाती है. ऐसा क्यों है और आयरन की इस जरूरत को आप कैसे पूरा कर सकती हैं, इन सब सवालों के जवाब दे रही हैं गायनोकोलौजिस्ट डा. पूर्णिमा जैन:

आयरन लेना क्यों जरूरी

आयरन का उपयोग शरीर में औक्सीजन का संचार करने के लिए होता है. यह लाल रक्त कोशिकाओं में पाया जाने वाला एक प्रोटीन का घटक है जोकि हीमोग्लोबिन की मदद से पूरे शरीर में औक्सीजन ले जाने का काम करता है. इस के अलावा यह मायोग्लोबिन (मांसपेशियों में पाया जाने वाला एक तरह का प्रोटीन) की मदद से मांसपेशियों में भी औक्सीजन का संचार करने का काम करता है. साथ ही यह कई जरूरी ऐंजाइम्स के उत्पादन के लिए भी जरूरी होता है जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में मदद करता है.

प्रैगनैंसी के दौरान आप को अपने और डेली ग्रो करते शिशु के लिए विशेषरूप से दूसरी और तीसरी तिमाही में अतिरिक्त आयरन की जरूरत होती है. सही आयरन की आपूर्ति प्लैसेंटा का सही विकास सुनिश्चित करती है और प्लैसेंटा के जरीए ही गर्भनाल के द्वारा शिशु को सभी पोषक तत्व और औक्सीजन पहुंचती है, जिस से शिशु का शारीरिक और मानसिक विकास सही तरीके से होता है.

आयरन की कमी पड़ सकती है भारी

अधिकतर डाक्टरों का यही मानना है कि वैजिटेरियन भोजन करने वाली अधिकतर महिलाएं अकसर कुछ हद तक आयरन की कमी यानी ऐनीमिया की शिकार होती हैं और ये स्थिति तब और गंभीर हो जाती है जब महिला प्रैगनैंट हो, क्योंकि ऐसे में उसे दोगुनी मात्रा में आयरन की आवश्यकता होती है. ऐक्सपर्ट्स का कहना है कि अगर आप सही मात्रा में आयरन नहीं लेती हैं तो आप को प्रीमैच्योर डिलिवरी, सिजेरियन डिलिवरी और शिशु के विकास में रुकावट का भी सामना करना पड़ सकता है.

आयरन की कमी के चलते आप को पैरों में सूजन के साथसाथ लंग्स में पानी भरना, हार्ट फेल जैसी गंभीर दिक्कतों का सामना भी करना पड़ सकता है. आयरन की कमी के चलते शिशुओं में जहां उन का मानसिक और शारीरिक विकास प्रभावित होता है वहीं समय से पूर्व जन्म, जन्म के समय शिशु का वजन कम होना और प्रसवकालीन मृत्यु जैसी समस्याओं का सामना भी करना पड़ सकता है.

कितने आयरन की जरूरत

सामान्य अवस्था की बात करें तो एक महिला को प्रतिदिन लगभग 18 मिलीग्राम आयरन की आवश्यकता होती है. लेकिन प्रैगनैंसी के वक्त यह आवश्यकता 27 मिलीग्राम तक बढ़ जाती है.

ऐसे करें आयरन की कमी को पूरा

ऐक्सपर्ट्स का कहना है कि आयरन की कमी को पूरा करने के लिए हरी पत्तेदार सब्जियां, गुड़चना, गाजर, चुकंदर, अनार, साबूत अनाज, बींस, शिमलामिर्च, मछली और रैड मीट का सेवन जरूरी है.

आयरन युक्त चीजों को आहार में जरूरी तौर पर शामिल करें. डाक्टर कहते हैं अगर आप आयरन के साथ विटामिन सी का सेवन करती हैं तो इस से आयरन के इनटेक को बढ़ाया जा सकता है. इसलिए डाक्टर आयरन के साथसाथ विटामिन सी युक्त चीजें जैसे संतरा, अंगूर, नीबू, कीवी, ब्रोकली, स्ट्रौबेरी आदि खाने की सलाह देते हैं. इस के साथ ही यदि डाक्टर ने आप को आयरन सप्लिमैंट्स प्रिस्क्राइब किए हैं तो उन्हें भी समय से लेना न भूलें.

इस के साथ ही आप लोहे के बरतन का इस्तेमाल खाना बनाने में करें, इस से कुछ मात्रा में भोजन में भी आयरन आ जाता है.

इन चीजों का भूल कर भी न करें सेवन

आयरन के इनटेक को बढ़ाने के लिए जैसे साथ में विटामिन सी जरूरी है, ठीक वैसे ही हर्बल टी या कौफी, फली वाला अनाज, कैल्सियम नहीं लेना चाहिए. ये शरीर में आयरन अवशोषण में बाधा बनते हैं.

ऐक्सपर्ट्स के अनुसार तो कई बार ग्रामीण क्षेत्रों में पेट के कीड़े आयरन अवशोषण को बाधित करते हैं, जिस का लक्षण यही है कि वजन नहीं बढ़ रहा. ऐसे में अपने डाक्टर से सलाह ले कर डीवर्मिंग की दवा लें. उस से आप को राहत मिलेगी और आप के शरीर को पोषक तत्त्वों की पूर्ति सही तरीके से होगी.

-सोनिया राणा ●

प्रैगनैंसी

परेशानियां और बचाव

गर्भावस्था के दौरान इन समस्याओं के होने की संभावना बढ़ जाती है यदि कुछ बातों को नजरअंदाज किया जाए तो...

मां बनना एक बेहद खूबसूरत एहसास है, जिसे शब्दों में पिरोना मुश्किल ही नहीं, बल्कि असंभव सा भी प्रतीत होता है. कोई महिला मां उस दिन नहीं बनती जब वह बच्चे को जन्म देती है, बल्कि उस का रिश्ता नन्ही सी जान से तभी बन जाता है जब उसे पता चलता है कि वह प्रैगनैंट है.

गर्भावस्था के दौरान हालांकि सभी महिलाओं के अलगअलग अनुभव रहते हैं, लेकिन आज हम उन आम समस्याओं की बात करेंगे, जिन्हें जानना बेहद जरूरी है.

यों तो गर्भावस्था के पूरे 9 महीने अपना खास खयाल रखना होता है, लेकिन शुरुआती 3 महीने खुद पर विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है. पहले ट्राइमैस्टर में चूंकि बच्चे के शरीर के अंग बनने शुरू होते हैं तो ऐसे में आप अपने शरीर में होने वाले बदलावों पर नजर रखें और अगर कुछ ठीक न लगे तो डाक्टर का परामर्श जरूर लें.

गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को काफी हारमोनल और शारीरिक बदलावों से गुजरना पड़ता है. मितली आना, चक्कर आना, स्पौटिंग, चिड़चिड़ापन, कब्ज, बदहजमी, पेट में दर्द, सिरदर्द, पैरों में सूजन आदि परेशानियोंसे हर गर्भवती महिला को गुजरना पड़ता है. आप कैसे इन समस्याओं से नजात पा सकती हैं, बता रही हैं गाइनोकोलौजिस्ट डा. विनिता पाठक:

शरीर में सूजन

शरीर में सूजन आ जाना भी गर्भावस्था का एक सामान्य लक्षण है. विशेषज्ञों के अनुसार गर्भावस्था में महिला का शरीर लगभग 50 फीसदी ज्यादा खून का निर्माण करता है. गर्भ में पल रहे बच्चे को भी मां के ही शरीर से पोषण मिलता है, जिस की वजह से मां का शरीर ज्यादा मात्रा में खून और फ्लूइड का निर्माण करता है.

हालांकि इस दौरान शरीर में सूजन आ जाना एक सामान्य बात है, लेकिन अगर सूजन बहुत अधिक है तो यह चिंता की बात हो सकती है. आम बोलचाल की भाषा में इसे ओएडेमा कहते हैं. इस दौरान हाथों, चेहरे और पैरों में सब से अधिक सूजन नजर आती है.

सूजन कम करने के लिए पैरों को कुनकुने पानी में नमक डाल कर कुछ देर के लिए डुबो कर रखें. रात को पैरों के नीचे तकिया लगाने से भी सूजन से राहत मिलेगी.

गर्भावस्था की कब्ज न कर दे बवासीर

गर्भावस्था में सही खानपान न लेने से कई महिलाएं कब्ज की समस्या से गुजरती हैं, जिस में आगे जा कर बवासीर होने का खतरा काफी अधिक रहता है. नियमित आहार न लेने से यह समस्या हो सकती है. इस से बचने के लिए जरूरी है कि आप अपने आहार में सेब, केला, नाशपाती, शकरकंद, गाजर, संतरा, कद्दू जैसी सब्जियों और फलों को शामिल करें.

मसालेदार भोजन से बिलकुल परहेज करें और ज्यादा से ज्यादा पानी पीएं.

गैस, बदहजमी और पेट दर्द की समस्या

गर्भावस्था के दौरान गैस, भारीपन और पेट दर्द की समस्या भी आमतौर पर महिलाओं में देखी जाती है. इन से बचने के लिए सब से पहले अपने आहार से तली हुई चीजों को निकाल दें. मसालेदार खाना खाने से बचें और एक बार में बहुत अधिक भोजन भी न करें. गैस और बदहजमी की समस्या के उपचार के लिए एक गिलास कुनकुने पानी में आधे नीबू का रस मिला कर पीएं.

शुरुआती 3 महीनों में इन से बचें

- *कई बार महिलाएं डाक्टर की सलाह लिए बिना सर्दीखांसी या हलकी बीमारी होने पर दवा खाना शुरू कर देती हैं, जिस का गर्भनाल के माध्यम से बच्चे के खून में प्रवेश करने की आशंका रहती है. इसलिए पहले 3 महीनों में डाक्टर की सलाह के बिना कोई भी दवा न खाएं.*
- *इस दौरान कच्चा मांस, कच्चे अंडे और पनीर के सेवन से भी परहेज करें, क्योंकि इन में मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया आप के शिशु की सेहत को नुकसान पहुंचा सकती है.*
- *तनाव भी आप के गर्भ में पल रहे शिशु के लिए किसी बड़े खतरे से कम नहीं है. गर्भावस्था की शुरुआत में कई कारणों के चलते कई महिलाएं तनाव में रहने लगती हैं, जिस का बच्चे की सेहत पर बुरा असर पड़ता है. इस के चलते कई बार गर्भपात भी हो जाता है, इसलिए गर्भावस्था के दौरान जितना हो सके, खुश रहें.*
- *अच्छा म्यूजिक सुनें, अच्छी किताबें पढ़ें, खुद आप को व्यस्त रखें और डाक्टर की सलह के अनुसार एक्सरसाइज करें.*
- *गर्भावस्था के दौरान डाइटिंग नहीं करनी चाहिए. इस से शरीर में आयरन, फौलिक ऐसिड, विटामिन, कई तरह के खनिजों और पोषक तत्त्वों की कमी हो जाती है.*
- *इस दौरान हौट टब और सोना बाथ का उपयोग भी न करें, क्योंकि इस से आप के शरीर का तापमान अचानक बढ़ सकता है, इस से शरीर में पानी की कमी हो सकती है, जो बच्चे के लिए जानलेवा साबित हो सकती है.*
- *प्रैगनैंसी के दौरान किसी खास चीज को खाने का दिल ज्यादा करने लगता है. ऐसे में किसी एक ही चीज को बारबार खाने के बजाय बाकी चीजों को भी खाने में शामिल करें.*
- *चाइनीज फूड खाने से आप को बचना चाहिए, क्योंकि उस में जरूरत से ज्यादा अजीनोमोटो होता है, जो आप के बच्चे की सेहत के लिए खतरनाक साबित होता है.*

इन बातों का भी रखें खास खयाल

- *भारी वजन न उठाएं.*
- *ज्यादा डांस न करें.*
- *सीढ़ियों से न कूदें.*
- *ज्यादा हाई हील न पहनें.*
- *ज्यादा ड्राइविंग न करें.*
- *लंबी यात्रा से बचें.*
- *रस्सी न कूदें.*
- *कमर से झुकने के बजाय घुटने मोड़ कर बैठें.*

यूरिन इंन्फैक्शन बनता है परेशानी का सबब

गर्भावस्था में यूरिन इन्फैक्शन हो जाने पर जरूरी है कि आप अधिक से अधिक पानी पीएं ताकि पेशाब के जरीए आप के शरीर से सभी प्रकार के हानिकारक तत्त्व बाहर निकल जाएं. इस के अलावा विटामिन सी से भरपूर फल और सब्जियां खाएं. दही या छाछ भी यूरिन इन्फैक्शन में बहुत लाभदायक होती है.

स्वस्थ प्रैगनैंसी के लिए तैयार करें डाइट चार्ट

शुरुआती 3 महीनों में प्रोटीन, कैल्सियम और आयरन से भरपूर चीजें ज्यादा खानी चाहिए. अपने खाने में दाल, पनीर, अंडा, नौनवेज, सोयाबीन, दूध, दही, पालक, गुड़, अनार, चना, पोहा, मुरमुरे शामिल करें, फल और हरी पत्तेदार सब्जियां भी खूब खाएं. चूंकि बच्चा फ्लूइड में ही रहता है, इसलिए शरीर में पानी की कमी बिलकुल नहीं होनी चाहिए. हर 2 घंटों में नियमित मात्रा में कुछ न कुछ जरूर खाती रहें.

ओमेगा युक्त हो आहार

बच्चे के मस्तिष्क, तंत्रिका प्रणाली और आंखों के विकास के लिए अपने आहार में ओमेगा-3 फैटी ऐसिड के सेवन को भी बढ़ाएं. बच्चे के दिमाग के विकास के लिए ओमेगा-3 और ओमेगा-6 बहुत जरूरी है. फिश, लिवर औयल, ड्राईफ्रूट्स, हरी पत्तेदार सब्जियों और सरसों के तेल में ये अच्छी मात्रा में मिलते हैं. आयरन और फौलिक ऐसिड की गोलियां खाना भी शुरू कर दें. इस से शरीर में खून की कमी नहीं होती है.

प्रैगनैंसी के दौरान मिर्गी, हाइपोथायरायड और थैलेसीमिया के लिए भी जांच कराई जाती है, अगर पैरैंट्स में से किसी में थैलेसीमिया के लक्षण हैं, तो बच्चे के भी इस से पीड़ित होने की आशंका 25% बढ़ जाती है. अगर जांच में बच्चा इन्फैक्टेड पाया जाता है, तो डाक्टर की सलाह ले कर अबौर्शन कराना ही बेहतर होता है. **-सोनिया राणा** ●

ब्रैस्ट पंप अब मुश्किलें हुईं आसान

ब्रैस्ट पंप का सही उपयोग कैसे करें, जरूर जानिए...

मां बनने का सुख जीवन में हर सुख से बड़ा होता है. यह परिवार में खुशियां लाने के साथसाथ मां के जीवन में एक अलग एहसास भी पैदा करता है. वह इस नन्ही सी जान के लिए अपना सबकुछ कुरबान करने के लिए तैयार हो जाती है. दिन हो या रात हर समय अपनी जिम्मेदारी को बखूबी निभाती है. मगर कई बार मां चाह कर भी अपने बच्चे को अपना दूध पिलाने में खुद को असमर्थ समझती है, जबकि शुरुआती 6 महीनों में मां का दूध ही बच्चे के लिए सबकुछ होता है. इसी से उस का संपूर्ण विकास होता है.

ऐसे में दूध पिलाने में असमर्थ मांओं की परेशानी का समाधान है ब्रैस्ट पंप, जिस से मां कहीं भी कभी भी अपने बच्चे को अपना दूध पिला कर उस की जरूरतों को पूरा कर सकती है.

कब आती है दिक्कत

कई बार स्तनों में दूध नहीं आता या फिर अधिक दूध आने के कारण स्तनों में अत्यधिक पीड़ा होती है अथवा मजबूरन उसे जौब के कारण अपने बच्चे का पेट भरने के लिए फौर्मूला मिल्क का सहारा लेना पड़ता है, जो भले बच्चे की भूख को शांत कर दे, लेकिन इस से बच्चे को सभी जरूरी न्यूट्रिएंट्स नहीं मिल पाते हैं, जो आगे चल कर उस में कई कमियों का कारण भी बन सकता है. लेकिन ब्रैस्ट पंप मां की दिक्कतों का समाधान करने के साथसाथ बच्चे का हर समय खयाल रखने का काम भी करता है. भले ही मां उस के पास हो या न हो, यह मां और बच्चे को संतुष्ट करने के साथसाथ उन के बीच स्पैशल बौंड बनाने का काम करता है.

क्या है ब्रैस्ट पंप

ब्रैस्ट पंप एक ऐसा यंत्र है, जिस की मदद से मां अपने स्तनों से दूध निकाल कर स्टोर कर पाती है. ब्रैस्ट पंप मैन्युअल व इलैक्ट्रिक दोनों होते हैं, जो वैक्यूम के दबाव के कारण काम करते हैं. मैन्युअल ब्रैस्ट पंप में पंप को हाथ से दबा कर दूध निकाला जाता है, जबकि इलैक्ट्रिक ब्रैस्ट पंप में बस पंप को स्तनों पर लगाने की जरूरत होती है. दूध खुद निकल कर पाइप्स के जरीए उस के साथ जुड़ी बोतल में भर जाता है. इसे स्टोर कर के मां जरूरतानुसार अपने बच्चे को दूध पिला सकती है. उस की गैरमौजूदगी में भी परिवार का कोई भी सदस्य बच्चे को दूध पिला कर मां की कमी को पूरा कर सकता है और मां बेफिक्र हो कर अपने काम कर सकती है.

ब्रैस्ट पंप को इस्तेमाल करना भी काफी आसान होता है, साथ ही इस के सारे पार्ट्स अलग हो जाने के कारण आप इसे आसानी से साफ भी कर सकते हैं. थोड़ा स्पेस लेने के कारण आप इसे कहीं भी ले जा सकते हैं. यह पौकेट फ्रैंडली भी है.

जानते हैं इस के फायदों के बारे में

- अगर आप वर्किंग हैं और आप घर की जिम्मेदारियों के चलते जौब नहीं छोड़ पा रही हैं तो ऐसी स्थिति में ब्रैस्ट पंप आप के लिए बड़े काम का साबित होगा. इस से होते आप यह सोच कर अपने काम में मन लगा पाएंगी कि मेरे बच्चे को मेरी अनुपस्थिति में भी भरपूर पोषण मिल रहा है.
- किन्हीं कारणों से ब्रैस्ट से सही ढंग से दूध नहीं निकल पाता है, जिस से स्तन भारी होने के कारण उन में गांठें पड़ने के साथसाथ काफी दर्द भी होने लगता है. ऐसी स्थिति में मां चाह कर भी अपने बच्चे को दूध नहीं पिला पाती है, जबकि ऐसे समय में ब्रैस्ट पंप मां का बैस्ट दोस्त बन कर उस की मदद करता है. इस से स्तनों से दूध भी आसानी से निकल आता है. इस से मां व बच्चे दोनों को राहत मिलती है.
- कई बार नवजात को मां के स्तनों से दूध पीने में काफी दिक्कत होती है, जिस से उस का पेट नहीं भरता है, ऐसे में ब्रैस्ट पंप की मदद से वह आसानी से दूध पी लेता है.
- छोटे बच्चे को थोड़ीथोड़ी देर में दूध पिलाने की जरूरत होती है. ऐसे में बारबार रात को उठ कर दूध पिलाना काफी मुश्किल होता है. अत: ब्रैस्ट पंप से निकला दूध आप फ्रिज में स्टोर कर के जब मन करे तब पिला सकती हैं. इसे कोई भी पिला सकता है.

किन बातों का रखें ध्यान

- जब भी ब्रैस्ट पंप खरीदें तो देखें कि वह लाइट वेट हो. इस से आप को उसे कहीं भी ले जाने में दिक्कत नहीं होगी.
- ब्रैस्ट पंप कम आवाज करने वाला हो. इस से किसी को डिस्टर्ब किए बिना आप का काम हो जाएगा.
- वैसे तो यह आप की चौइस व बजट पर निर्भर करता है, लेकिन कोशिश करें कि हैंड फ्री पंप्स ही लें. इस से आप को काफी आराम महसूस होगा.
- यह पूरी तरह बीपीए फ्री होना चाहिए.
- स्टोर किए दूध को हमेशा नौर्मल तापमान में आने के बाद बच्चे को पिलाएं.
- दूध पिलाने से पहले हमेशा बोतल को साफ कर लें. इस से बच्चे को इन्फैक्शन होने का डर नहीं रहेगा. इस तरह आप ब्रैस्ट पंप से अपने मुश्किल दिनों को आसान बना कर खुद के काम के साथसाथ अपने बच्चे का भी पूरा ध्यान रख सकती हैं.

-पारुल भटनागर ●

mee mee

TO THE MOM WHO ENSURES HER BABY IS WELL FED EVEN WHEN SHE'S AT WORK

25 YEARS of CELEBRATING PARENTHOOD

With all the responsibility that motherhood brings, Mee Mee understands the need to make life a little bit easy for the modern mom. After lots of research and active participation of mothers all over india, we have developed a range of breast pumps that suit everyone's needs.

Easy to use	: Simple instructions and information make the pump very easy to use.
Easy to store your milk	: Detachable bottles make storing your milk hassle free.
Easy to assemble	: All parts are easy to remove and put together, making cleaning and storing effortless.
Easy on the pocket	: Mee Mee Breast Pumps come in a wide range to suit every need, whether for travel, work or just to increase your supply.
Easy to clean	: All parts of the breast pumps can be sterilized thus are easy to clean.

Quick USB Charging

BPA Free | Soft Silicone Pad | Soothing Massage Function | Compact & Light Weight | Easy to Carry

The joy of parenting™

SKIN & ORAL CARE | BATH | FEEDING | MATERNITY | DIAPERS & MORE | TRAVEL | SLEEPING & NURSERY | TOYS | APPAREL & FOOTWEAR

Be 100 times happier

NORTH : Allahabad, Azamgarh, Amritsar, Behror, Mohali, Delhi, Dehradun, Faridabad, Ghaziabad, Gorakhpur, Gurugram, Haridwar, Jaipur, Jodhpur, Jalandhar, Karnal, Kullu, Lucknow, Noida, Raipur, Rewari, Panipat, Sonipat, Sri Ganganagar, Sirsa, Srinagar, Varanasi, Zirakpur

WEST : Ahmedabad, Aurangabad, Chhatarpur, Gwalior, Gandhi Nagar, Goa, Mumbai, Nashik Nagpur,pune, Rewa, Rajkot, Surat, Vadodara

EAST : Aizawl, Arrah, Bargarh, Bhubaneshwar, Barpeta, Dimapur, Durgapur, Gangtok, Guwahati, Imphal, Itanagar, Jorhat, Jamshedpur, Medhari, Muzaffarpurnorth Lakhimpur , Pasighat, Purulia, Ranchi, Siliguri, Suri, Sivasagar, Tinsukia , Ziro

SOUTH : Bengaluru, Bidar, Chennai, Hyderabad, Hubli, Kozhikode, Kolar, Kurnool, Mysore , Nirmal, Nizamabad, Secunderabad, Vijaywada, Vizag, Warangal

me n moms®

10000 + Stores

Retail & Chemist presence

Online partners: amazon.in Flipkart bigbasket firstcry

Customer Care No.: +918080335566 | Email: customercare@menmoms.co.in

For Franchise Enquiry : +91 74988 85503 | Email : bd.head@menmoms.co.in

Shop online www.meemee.in | / meemeeindia

/ meemeeindia | / meemeeindia

Mee Mee products are certified by ASTM-F-963 (American Standards for Testing & Materials) and EN-71 (European Norms) standards.
All paints used are safe, lead free and the edges of all products are soft and rounded, keeping the child's safety in mind.

DELHI
PRESS
MAGAZINES

COMING SOON!

SmartDrive

Bharat
Petroleum

Presents

MOTORING WORLD
AWARDS 2021

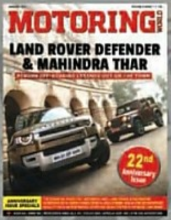
**For partnership opportunities contact
Shantanu (+91 9810604922) or email at shantanu.choudhury@delhipress.in**

MOTORING WORLD

WE HONOUR THE MOST WORTHY. TRUST US ON THIS, WE HAVE BEEN DOING IT FOR 22 YEARS NOW.

CELEBRATING THE BEST OF INDIA'S AUTOMOTIVE INDUSTRY

The oldest and coolest Automotive Awards in India are back with the best of brands and machines.



MOTORING WORLD

LAND ROVER DEFENDER & MAHINDRA THAR

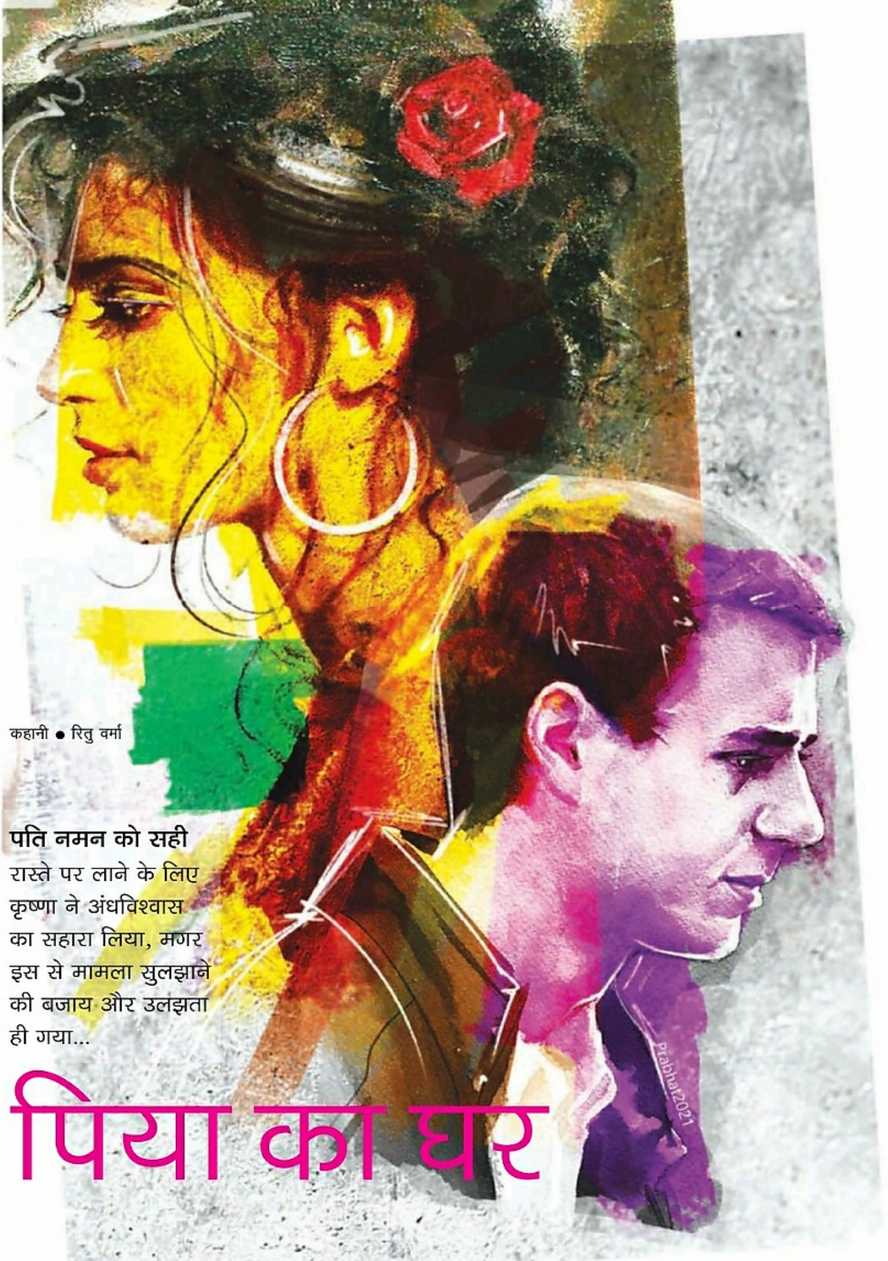
22nd Anniversary Issue

MOTORING WORLD

BMW X3 M VS MERCEDES-AMG C63

FUN TO DRIVE SPECIAL ISSUE

motoringworld.in @MotoringWorld @MyMotoringworld motoring_world


Prabhat2021

पिया का घर

कहानी ● रितु वर्मा

पति नमन को सही रास्ते पर लाने के लिए कृष्णा ने अंधविश्वास का सहारा लिया, मगर इस से मामला सुलझाने की बजाय और उलझता ही गया...

कृष्णा अपने घने काले बालों को बाहर बालकनी में खड़ी हो कर सुलझा रही थी. उस की चाय जैसी भूरी रंगत को उस के बाल केश और अधिक मादक बनाते थे. शादी के 10 साल बाद भी नमन उतना ही दीवाना था जितना पहले साल था. नमन का प्यार उस की सहेलियों के बीच ईर्ष्या का विषय था. पर कभीकभी सत्य के व्यवहार से कृष्णा के मन में संशय भी होता था कि क्या यह प्यार है या दिखावा?

कुल मिला कर जिंदगी की गाड़ी ठीकठाक चल रही थी. छोटा सा परिवार था कृष्णा का, पति नमन और बेटी विहा. परंतु कुछ माह से कृष्णा ने महसूस किया था कि नमन देर रात को घर आने लगा है. जब भी कृष्णा पूछती, वह यही बोलता कि तुम्हारे और विहा के लिए खट रहा हूं, नहीं तो मेरे लिए दो रोटियां भी काफी हैं.

मगर कृष्णा के मन को फिर भी ऐसा लगता था कि कहीं कुछ तो गलत है. अभी भी बाहर बाल सुखाते हुए कृष्णा के मन में यही सब चल रहा था कि बाहर दरवाजे पर घंटी बजी. दरवाजा खोला देखा तो सामने नमन खड़ा था.

इस से पहले कृष्णा कुछ बोलती, नमन बोला, "अरे उदयपुर जा रहा हूं, 5 दिनों के लिए. इसलिए सोचा कि आज पूरा दिन अपनी बेगम के साथ बिताया जाए," और फिर नमन ने 2 पैकेट पकड़ाए.

कृष्णा ने खोल कर देखे, "एक में बहुत सुंदर जैकेट थी और दूसरे में एक ट्रैक सूट."

कृष्णा मुसकराते हुए बोली, "अच्छा हरजाना भर रहे हो, नए साल पर यहां न होने का."

नमन उदास होते हुए बोला, "बस कृष्णा 2 साल और, फिर बस मेरे सारे समय पर तुम्हारा ही हक होगा."

कृष्णा रसोई में चाय बनाते हुए सोच रही थी कि नमन आखिर परिवार के लिए सब कर रहा है और वह है कि शक करती रहती है.

शाम को पूरा परिवार विहा के पसंदीदा होटल में डिनर करने गया था, लौंग ड्राइव करी और बाद में कृष्णा का पसंदीदा पान और विहा की आइसक्रीम. रात में कृष्णा ने नमन के करीब जाना चाहा तो वह बोला, "कृष्णा थक गया हूं, प्लीज आज नहीं."

कृष्णा मन मसोस कर बोली, "यह तुम पिछले 7 महीनों से कह रहे हो."

नमन बोला, "यार वर्क प्रैशर इतना है, क्या करूं? वापस आ कर डाक्टर के पास चलते हैं... शायद काम की अधिकता के कारण मेरी पौरुष शक्ति कम हो गई है."

नमन गहरी नींद में डूब गया और कृष्णा सोच रही थी कि कहीं नमन की क्षुधा कहीं और तो पूरी नहीं हो रही है. पर उस का मन यह मानने को तैयार नहीं था.

सुबह नमन एअरपोर्ट के लिए निकल गया और कृष्णा विहा के साथ शौपिंग करने निकल गई. घर आ कर विहा अपनी चीजों में व्यस्त थी और कृष्णा ने अपना मोबाइल उठाया तो देखा, उस में नमन के मैसेज थे कि वह एअरपोर्ट पहुंच गया है और अब उदयपुर पहुंच कर कौल करेगा.

कृष्णा फोन रख ही रही थी कि उस ने देखा कि किसी सिद्धार्थ के मैसेज थे. उस ने उत्सुकतावश मैसेंजर खोला, तो मैसेज पढ़ कर उस के होश उड़ गए.

सिद्धार्थ के हिसाब से नमन उदयपुर नहीं, नोएडा के लैमन राइस होटल में पूजा नाम की महिला के साथ रंगरलियां मना रहा है.

कृष्णा को लगा कि शायद कोई उस के साथ मजाक कर रहा है, इसलिए उस ने लिखा, "कैसे विश्वास करूं कि तुम सच बोल रहे हो?"

उधर से जवाब आया, "रूम नंबर 204, सैक्टर 62, होटल लैमन राइस, नोएडा,"

पूरी रात कृष्णा अनमनी सा रही. नमन का फोन आया वह बता रहा था कि उस ने कृष्णा के लिए लाल रंग की बंधेज खरीदी हैं और विहा के लिए जयपुरी घाघरा...

फोन रख कर कृष्णा को लगा कि वह कितना गलत सोच रही थी, सत्य के बारे में दोपहर में कृष्णा मैसेंजर पर सिद्धार्थ को ब्लौक करने ही वाली थी कि उस ने देखा, 3 फोटो थे, जो सिद्धार्थ ने भेजे थे. 3 फोटोज में एक औरत, नमन के साथ खड़ी मुसकरा रही थी. अच्छा तो इस का नाम पूजा है. कजरारी आंखें, होंठों पर लाल लिपस्टिक और लाल बंदेज की साड़ी. क्या अपनी महबूबा की उतरन ही उसे नमन पहनाता है.

सुबह कृष्णा, विहा को साथ ले कर मेरठ से नोएडा के लिए निकल गई. वह अब दुविधा में नहीं रहना चाहती थी. नोएडा में वह अपने मम्मीपापा के घर पहुंची. पता चला मम्मीपापा तो गांव गए हुए हैं. कृष्णा के भैया बोले, "अरे अचानक और सत्य कहां है?"

कृष्णा बोली, "भैया आप की बहुत याद आ रही थी, बस चली आई और कल मेरे कुछ पुराने दोस्तों का नोएडा में गैटटुगैदर है. सोचा आप लोगों से मिल भी लूंगी और दोस्तों से भी."

सुबह नाश्ता कर के कृष्णा धड़कते दिल के साथ होटल पहुंची. कृष्णा रिसैप्शन पर पहुंची ही थी कि सामने से आती नमन और पूजा दिखाई दे गए थे. नमन का चेहरा सफेद पड़ गया पर फिर भी बेशर्मी से बोला, "तुम यहां क्या कर रही हो?"

कृष्णा आंसू पीते हुए बोली, "तुम्हें घर लेने आई हूं."

नमन बोला, "मैं कोई दूध पीता बच्चा नहीं हूं... घर का रास्ता पता है मुझे."

कृष्णा पूजा की तरफ गुस्से से देखते हुए बोली, "तो ये हैं आप का जरूरी काम जो तुम उदयपुर करने गए थे."

नमन भी बिना झिझक के बोला, "हां यह पूजा... मेरे साथ मेरे बिजनैस में मदद करती है. कल ही हम उदयपुर से आए हैं और आज तो मैं मेरठ पहुंच कर तुम्हें सरप्राइज देने वाला था."

कृष्णा बिना कुछ कहे दनदनाते हुए अपने घर चली गई. जब भैया और भाभी ने पूरी बात सुनी तो भाभी बोली, "अरे ऐसी औरतों के लिए अपना घर छोड़ने की गलती मत करना. कल मैं तुम्हें गुरुजी के पास ले कर जाऊंगी, तुम चिंता मत करो."

अगले दिन जब कृष्णा, अपनी भाभी के साथ वहां पहुंची तो गुरुजी ने बिना कुछ कहे ही जैसे उस के मन का हाल जान लिया.

कृष्णा को भभूति देते हुए गुरुजी ने कहा, "अपने पति के खाने में मिला देना. कम से कम 1 माह तक ऐसा करोगी तो उस औरत का काला जादू उतर जाएगा. उस औरत ने तुम्हारे पति पर वशीकरण मंत्र कर रखा है... जब वह वापस आए तो कुछ मत कहना. गुरुवार को केले के पेड़ की पूजा करो और शुक्रवार को पूरी निष्ठा से उपवास करना."

जब कृष्णा अगले दिन मेरठ जाने के लिए निकली तो भाभी बोली, "कृष्णा, मम्मीपापा से इस बात का जिक्र मत करना. तुम यह उपाय करोगी तो समस्या का समाधान अवश्य होगा, थोड़ा धीरज से काम लेना."

कृष्णा वापस घर आ गई और ठीक दूसरे दिन नमन भी आ गया था. न नमन ने कोई सफाई दी न कृष्णा ने कोई सवाल किया. घर का माहौल थोड़ा घुटाघुटा सा था पर कृष्णा को विश्वास था कि वह पति को सही रास्ते पर ले आएगी.

रोज चाय या खाने में कृष्णा भभूति डाल कर देने लगी थी. नमन अब समय पर घर आने लगा था. कृष्णा को लगा शायद गुरुजी के उपाय काम कर रहे हैं.

उधर नमन एक पहुंचा हुआ खिलाड़ी था. वह शिकार तो अब भी कर रहा था पर अब उस ने खेलने का तरीका बदल दिया था. अब वह घर से ही अपनी महिलामित्रों को फोन करने लगा था. जब कृष्णा कुछ कहती तो वह उसे अपनी बातों में उलझा लेता. कृष्णा को अपनी बुद्धि से अधिक भभूति और व्रत पर विश्वास था. वह सबकुछ जान कर भी आंखें मूंदे हुए थी. पर एक रोज तो हद हो गई जब बड़ी बेशर्मी से नमन, कृष्णा के सामने ही पूजा से वीडियो कौल कर रहा था.

कृष्णा अपनाआपा खो बैठी और गुस्से से उस के हाथ से फोन छीनते हुए बोली, "तुम ने सारी हदें पार कर दी हैं. मेरा नहीं तो कम से कम विहा के बारे में तो सोचो. क्या कमी है मुझ में?"

नमन खींसें निपोरते हुए बोला, "तुम्हारे अंदर अब न वह हुस्न है न वह मादकता रही है. एक ठंडी लाश के साथ मैं कैसे अपनी शारीरिक जरूरतें पूरी करूं? शुक्र करो मैं तुम्हारे सारे खर्च उठा रहा हूं और अपने नाम के साथ तुम्हारा नाम जोड़ रखा है... और क्या चाहिए तुम्हें?"

कृष्णा गुस्से में बोली, "क्या तुम्हें लगता है मैं अनाथ हूं या सड़क पर पड़ी हुई लड़की हूं? मेरे पापा और भाई अभी जिंदा हैं. वह तो मैं

Prabhat2021

तुम्हारी इज्जत के कारण अब तक चुप थी. अब अगर तुम चाहोगे तो भी वे तुम्हें मेरे करीब नहीं फटकने देंगे."

नमन बोला, "अगर तुम्हारे करीब फटकना होता तो मैं क्या बाहर जाता?"

अब कृष्णा बरदाश्त नहीं कर पाई और रात में ही विहा को ले कर मम्मीपापा के घर नोएडा आ गई. अब कृष्णा के पास और कोई उपाय नहीं था. उसे अपने मम्मीपापा को सब बताना पड़ा. मम्मी और पापा सब सुन कर सन्नाटे में आ गए.

पूरी बात सुन कर भैया आग बबूला हो गए, "कृष्णा तुम ने बिलकुल ठीक किया, अब तुम वापस नहीं जाओगी. विहा और तुम मेरी जिम्मेदारी हो."

मगर यह बात सुनते ही भाभी के चेहरे पर चिंता की लकीर खिंच गई. एकाएक बोल उठी, "अरे तुम कैसी पागलों जैसी बातें कर रहे हो? कोई ऐसे अपना घर छोड़ सकता है क्या? फिर आज की नहीं, कल की सोचो, विहा और कृष्णा की पूरी जिंदगी का सवाल है. कृष्णा तो नौकरी भी नहीं करती कि अपना और विहा का खर्च उठा सके."

भैया बोले, "अरे तो इस घर पर उस का भी बराबरी का हक है."

भाभी उस के आगे कुछ न बोल सकी पर वह भैया की इस बात से नाखुश है, यह बात कृष्णा को पता थी. दिन हफ्तों में और हफ्ते महीनों में परिवर्तित हो गए पर नमन की तरफ से कोई पहल नहीं हुई. कृष्णा को समझ नहीं आ रहा था कि उस का फैसला सही है या गलत. विहा की बुझी आंखें और मम्मीपापा की खामोशी सब कृष्णा को कचोटते थे.

भैया ने कह तो दिया था कि वह भी इस घर की संपत्ति में बराबर की हकदार है पर कृष्णा में इतना हौसला नहीं था कि वह इस हक के लिए खड़ी हो पाए.

एक दिन कृष्णा अपने पापा से बुटीक खोलने के बारे में बात कर रही थी. तभी मम्मी हाथ जोड़ते हुए बोलीं, "बेटी, क्यों हमारा बुढ़ापा खराब करने पर तुली हुई है? अगर तेरे पापा ने तुझे पैसा दिया तो बहू को अच्छा नहीं लगेगा... हमारे बुढ़ापे का सहारा तो वही है. मैं ने आज नमन से बात करी थी, वह बोल रहा है तुम अपनी मरजी से घर छोड़ कर गई हो और अपनी मरजी से वापस आ सकती हो."

कृष्णा बहुत ठसक से घर छोड़ कर आई थी पर किस मुंह से वापस जाए वह समझ नहीं पा रही थी. मगर भैया का तनाव, भाभी का अबोला सबकुछ कृष्णा को सोचने पर मजबूर कर रहा था.

पहले हफ्ते जो विहा पूरे घर की आंखों का तारा थी वह अब सब के लिए बेचारी बन कर रह गई थी. एक दिन कृष्णा ने देखा कि भैया के बच्चे गोगी और टिम्सी, पिज्जा के लिए जिद कर रहे थे. विहा बोली, "टिम्सी मेरे लिए तो डबल चीज मंगवाना."

गोगी बोला, "ये नखरे अपने पापा के घर करना, अब जो मंगवाया है उसी में काम चलाओ."

कितनी बार कृष्णा ने गोगी और टिम्सी को छिपछिप कर बादाम, आइसक्रीम और चौकलेट खाते देखा था. विहा एकदम बुझ गई थी, उस ने जिद करना बिलकुल छोड़ दी थी.

कृष्णा ने बहुत छोटीबड़ी जगह नौकरी के लिए आवेदन भी किया पर कहीं सफलता नहीं मिली. हर तरफ से थकहार के कृष्णा ने गुरुजी को फोन किया.

गुरुजी ने बोला, "इस अमावस्या पर अगर वह अपने पिया के घर जाएगी तो सब ठीक हो जाएगा."

कृष्णा ने जब यह फैसला अपने परिवार को सुनाया तो भाभी एकदम से चहकने लगी, "अरे कृष्णा तुम ने बिलकुल सही किया, बच्चे को मम्मी और पापा दोनों की जरूरत होती है. तुम क्यों किसी तितली के लिए अपना घर छोड़ती हो. तुम रानी हो उस घर की और उसी सम्मान के साथ रहना."

कृष्णा मन ही मन जानती थी कि वह रानी नहीं पर एक अनचाही मेहमान है इस घर की और एक अनचाहा सामाजिक रिश्ता है पिया के घर का.

अगले दिन कृष्णा जब अपने सामान समेत घर पहुंची तो नमन ने विहा को तो खूब दुलारा, परंतु कृष्णा को देख कर व्यंग्य से मुसकरा उठा.

अब नमन को पूरी आजादी थी. उसे अच्छी तरह समझ आ गया था कि अब कृष्णा के पास पिया के घर के अलावा कोई और रास्ता नहीं है. वह जब चाहे आता और जब चाहे जाता था... जो एक आंखों की शर्म थी वह अब नहीं रही थी. खुलेआम वह कमरे में ही बैठ कर अपनी गर्ल फ्रैंड्स से बातें करता था जो कभीकभी अश्लीलता की सीमा भी लांघ जाती थीं.

कृष्णा से जब नमन का व्यवहार सहन नहीं होता था तो वह बाहर आ कर बालकनी में खड़ी हो जाती थी. उस दिन भी खड़ी हुई तो कहीं दूर यह गाना चल रहा था:

"पिया का घर, रानी हूं मैं..."

गाने के बोल के साथसाथ कृष्णा की आंखों से आंसू भी टपटप बह रहे थे. ●

25 YEARS OF DRIVING CHANGE

Since 1985

AN ISO 9001-2008 Certified Company

MS

MAHINDER

Technology Flows in Water...

Manufactured by:

MAHINDER SANITATIONS

E-mail : msbathfittings@gmail.com, Website : www.msbath.in

Customer Care No.: 011-25988740

जब मन हो मंचिंग का

बेसन फ्रैंच फ्राइज

सामग्री

• 1 कप बेसन • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच देगी लालमिर्च पाउडर • 1 छोटा चम्मच हलदी पाउडर • थोड़ा सा पानी • 2 बड़े चम्मच तेल • नमक स्वादानुसार.

सामग्री टैंपर्ड कैचअप की

• 1 बड़ा चम्मच तेल • 1 बड़ा चम्मच सरसों के बीज • थोड़ा सा अदरक कटा • 1-2 कटी हुई हरीमिर्च • थोड़े से करीपत्ते • थोड़ा सा पानी • 1 कप टोमैटो कैचअप

सामग्री गार्निशिंग की

• एक टमाटर के स्लाइस • थोड़ी सी धनियापत्ती

विधि टैंपर्ड कैचअप की

एक पैन में औयल को गरम कर के उस में सरसों के बीज, अदरक, करीपत्ते व हरीमिर्च डाल कर उसे थोड़ा चलाएं. फिर आंच को बंद कर के उस में थोड़ा सा पानी डाल कर मिलाते हुए उस में टोमैटो कैचअप डाल कर दोबारा मिलाएं.

विधि बेसन के फ्रैंची बींस की

एक बाउल में बेसन, लालमिर्च, हलदी, नमक, औयल व पानी डाल कर उसे अच्छी तरह मिलाते हुए गाढ़ा पेस्ट तैयार करें. फिर इसे 30 मिनट के लिए ढक कर एक तरफ रख दें. अब इस बैटर को मीडियम आकार के पैन में डाल कर दोनों तरफ से धीमी आंच पर तब तक पकाएं जब तक वह हलका सुनहरा न हो जाए. फिर इसे निकाल कर एक तरफ ठंडा होने के लिए रख दें. ठंडा कर काट कर फैंच फ्राइज का आकार दें. अब एक कड़ाही में तेल गरम कर उस में इन्हें मीडियम आंच पर तब तक फ्राई करें जब तक ये सुनहरे व क्रिस्पी न हो जाएं. अब इन्हें प्लेट में निकाल कर टमाटर और धनिया पत्ती से गार्निश कर के टैंपर्ड कैचअप के साथ सर्व करें.

bindumedia.co.in

suman™

PURITY FROM NATURE

AGMARK GRADE 1

होली के
शुभ अवसर पर
रंगभरी शुभकामनायें

अन्य प्रौडक्ट

- कच्ची घानी सरसों तेल
- सोयाबीन तेल
- सनफ्लावर तेल
- राइस ब्रान तेल

Manufacturer : SUMAN PROTEINS PVT. LTD.
Trade Enquiry - 033 2259 3197 | suman_ppl@rediffmail.com

वैज गलौटी कबाब

सामग्री कबाब पेस्ट की

• 1/2 कप राजमा उबले • 1/2 कप सूरन उबला • 1 बड़ा चम्मच घी • 10-12 काजू • 1 छोटा चम्मच अदरकलहसुन पेस्ट • 1/2 छोटा चम्मच देगी लालमिर्च पाउडर • नमक स्वादानुसार.

सामग्री कबाब मसाला की

• 1 छोटा चम्मच दगड़ फूल • 4-5 बड़ी इलायची • 2 छोटे चम्मच कालीमिर्च के दाने • 2 छोटे चम्मच धनिया बीज • 5-6 हरी इलायची • थोड़ी सी दालचीनी • 2 जावित्री • 1 छोटा चम्मच शाही जीरा • 1/2 जायफल.

अन्य सामग्री

• 2 छोटे चम्मच तला प्याज • 1 बड़ा चम्मच बेसन भुना • फ्राई करने के लिए घी • नमक स्वादानुसार.

सामग्री चटनी की

• 5-6 अखरोट भुने व कटे • 1/2 छोटा चम्मच सौंफ • 2-3 हरीमिर्चें कटी • 1 कप दही.

विधि कबाब मसाला की

एक पैन में सभी सूखे मसालों को तब तक भूनें जब तक उन में से खुशबू न आने लगे. फिर ठंडा कर ग्राइंडर में पाउडर तैयार करें.

विधि चटनी की

एक बाउल में दही, अखरोट, सौंफ व हरीमिर्च डाल कर अच्छी तरह मिलाएं और कबाब के साथ सर्व करें.

विधि कबाब पेस्ट बनाने की

पैन में घी गरम कर के उस में काजू डाल कर सुनहरा होने तक फ्राई करें. फिर एक बाउल में राजमा, सूरन, काजू, नमक, अदरकलहसुन का पेस्ट व देगी लालमिर्च पाउडर को डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. अब इस को ग्राइंडर में पेस्ट तैयार करें. अब इन्हें बाउल में निकाल कर इस में भुना प्याज, कबाब मसाला, नमक व बेसन को डाल कर मिलाएं. फिर कोयला लें और इसे लाल होने तक गरम करें. अब इसे धातु की कटोरी में रखें. इस में लौंग, घी डालें और इसे कबाब मिश्रण के कटोरे में रखें और 5-6 मिनट के लिए ढक दें. फिर ढक्कन हटाएं और एक छोटे बाउल में मिक्स्चर को डाल कर इसे बराबर आकार में कबाब तैयार करें और फिर एक तरफ रख दें. इस के बाद नौनस्टिक पैन गरम कर के उस में घी डालें और कबाब को दोनों तरफ से सुनहरा होने तक फ्राई करें. चटनी के साथ सर्व करें.

www.goldiee.com

जहाँ जाए
रिश्ते
बनाए

Since 1980
Goldiee®
MASALE

Since 1980
Goldiee
CHHOLE
Masala
Since 1980
Goldiee
GARAM
Masala
Goldiee
Goldiee
COMPOUNDED
HEENG
TADAKA
जहाँ जाए
रिश्ते
बनाए

Shubham Goldiee Masale (P) Ltd.
"Goldiee House", 51/40, Naya Ganj, Kanpur(U.P.) Pin-208001
Customer Care No. & 7388635999 | customercare@goldiee.com

पोटैटो टोर्नैडो चाट

सामग्री पोटैटो टोर्नैडो की

• 2 मिडियम आकार के आलू • 2 वुडन स्किवर • पानी • औयल तलने के लिए • नमक स्वादानुसार.

सामग्री ड्राई ग्रीन चटनी की

• थोड़ी सी धनियापत्ती • 2-3 हरीमिर्चें कटी • $^{1}/_{2}$ कप भुने चने की दाल • 1 छोटा चम्मच अमचूर पाउडर • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच जीरा पाउडर • नमक स्वादानुसार.

सामग्री दही की

• 1 कप दही • 2 छोटे चम्मच चीनी पिसी • नमक स्वादानुसार.

सामग्री चाट की

• 1 बड़ा चम्मच इमली की चटनी • 1 बड़ा चम्मच सूखी हरी चटनी • चुटकीभर देगी लालमिर्च पाउडर • चुटकीभर भुना जीरा पाउडर • थोड़ी सी पुदीना की पत्तियां • थोड़े से प्याज के लच्छे • थोड़ी सी धनियापत्ती • थोड़ा सा लखनवी मसाला • थोड़े से अनार के दाने.

विधि फ्राइंग पोटैटो टोर्नैडो की

सब से पहले चाकू या वुडन स्किवर की मदद से आलू को टोर्नैडो शेप में काटें. फिर इसे नमक व पानी के घोल में 5-10 मिनट के लिए रख दें. अब इसे मीडियम होट औयल में आधा पकने तक फ्राई करें. सर्विंग से पहले इसे दोबारा सुनहरा व क्रिस्पी होने तक फ्राई करें.

विधि ड्राई ग्रीन चटनी की

एक ग्राइंडर में धनियापत्ती, हरीमिर्च, चना दाल, अमचूर पाउडर व जीरा पाउडर डाल कर इस का फाइन पाउडर तैयार करें और फिर एक तरफ रख दें.

विधि दही की

एक बाउल में दही, नमक, चीनी को डाल कर अच्छी तरह मिलाएं और एक तरफ रख दें.

विधि चाट की

एक सर्विंग प्लेट में दही डाल कर उस पर फ्राइड पोटैटो रखें. फिर इन पर इमली की चटनी के साथ ड्राई ग्रीन चटनी, देगी लालमिर्च व भुना जीरा पाउडर डालें. अब इसे धनिया व पुदीना की पत्तियों, प्याज के लच्छों, लखनवी मसाला व अनार के दानों से गार्निशिंग कर के तुरंत सर्व करें.

देशी फ्रैंच टोस्ट

सामग्री चुकंदर की चटनी की

• 1 कप चुकंदर की प्यूरी • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच देगी लालमिर्च पाउडर • 2 बड़े चम्मच चीनी • 1 बड़ा चम्मच सिरका • नमक स्वादानुसार.

सामग्री एग मिक्स्चर की

• 2 हरीमिर्चें कटी • थोड़ा सी धनियापत्ती कटी • 2 अंडे • एकतिहाई कप दूध • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच मैदा • नमक स्वादानुसार.

अन्य सामग्री

• 4 ब्रैडस्लाइस • $^{1}/_{4}$ कप हरी चटनी • 4 चीज स्लाइस • 1 बड़ा चम्मच मक्खन.

विधि चुकंदर की चटनी की

एक गरम पैन में चुकंदर की प्यूरी डाल कर उसे कुछ मिनट तक चलाएं. फिर इस में देगी लालमिर्च पाउडर, नमक, चीनी व सिरका डाल कर तब तक पकाएं जब तक गाढ़ी न हो जाए. फिर आंच से उतार कर एक तरफ रख दें.

सामग्री एग मिक्स्चर की

एक बाउल में धनियापत्ती, हरीमिर्च, अंडे, नमक, दूध व मैदा डाल कर अच्छी तरह मिलाएं और एक तरफ रख दें.

विधि देशी फ्रैंच टोस्ट की

2 ब्रैडस्लाइस ले कर एक पर चुकंदर की चटनी व दूसरे पर ग्रीन चटनी लगाएं. फिर उन में से किसी भी स्लाइस पर चीज लगा कर उस पर दूसरा स्लाइस रख कर सैंडविच बनाएं. फिर एक पैन को धीमी आंच पर गरम कर के उस पर मक्खन डालें. इसी बीच सैंडविच को एग मिक्स्चर से कोट कर के पैन में डालें और उसे दोनों तरफ से हलका सुनहरा सेंक लें. फिर इन्हें गरमगरम सर्व करें

HAPPY

Holi

FESTIVAL OF COLORS

Pawan®

स्वाद जो दिलाये माँ की याद

Pawan
Refined Groundnut Oil
Pawan
Mustard Oil
Pawan
Pawan
Pawan
MUSTARD OIL
Pawan
Refined Soyabean Oil
Pawan
Red Chilli Powder
Pawan
Coriander Powder
Pawan
Turmeric Powder
Pawan
Poha

PAWAN
Mustard Oil
Refined Soya Bean Oil
28
Years
Since 1992
Celebrating 28 Years in Business
TIRUPATI
UDYOG

हमारे प्रमुख उत्पाद
- सरसों तेल
- रिफाइन्ड सोयाबीन तेल
- रिफाइन्ड ग्राउंडनट आयल
- तिल तेल
- पोहा और मसाले

तिरुपति उद्योग

49-सी, इण्डस्ट्रियल एरिया, झोटवाडा, जयपुर 302012 (राज.)
E-mail : udyogtirupati@yahoo.com | www.pawanfoods.com
/Pawanedibleoil

अंडा चाउमिन

सामग्री उबालने की

• 2 पैकेट नूडल्स • 2 लिटर पानी • 2 बड़े चम्मच नमक • 2 बड़े चम्मच औयल.

सामग्री चाउमिन की

• 2 बड़े चम्मच औयल • 2 मीडियम आकार के प्याज कटे • थोड़ा सा लहसुन कटी • 3 हरीमिर्चें कटी • थोड़ा सा अदरक कटा • 1 मीडियम आकार की रैड बैल पैपर लंबाई में कटी • 1 मीडियम आकार की शिमलामिर्च लंबाई में कटी • 1/2 मीडियम आकार की पत्तागोभी कटी • नूडल्स उबल • 1 छोटा चम्मच रैड चिली सौस • 1 छोटा चम्मच सोया सौस • थोड़ा सा स्प्रिंग ओनियन • 1 बड़ा चम्मच सिरका • 1 छोटा चम्मच ग्रीन चिली सौस • 1/2 छोटा चम्मच चीनी पिसी • 1/2 छोटा चम्मच गरममसाला • 1/4 छोटा चम्मच देगी लालमिर्च पाउडर • नमक स्वादानुसार.

सामग्री अंडा मिक्स्चर की

• 1 अंडा • 1/2 छोटा चम्मच रैड चिली सौस • 1/4 छोटा चम्मच सोया सौस.

सामग्री गार्निश की

• थोड़ा सा स्प्रिंग ओनियन कटा.

विधि अंडा मिक्स्चर की

एक बाउल में अंडा मिक्स्चर बनाने की सारी सामग्री को अच्छी तरह मिला कर एक पैन में आमलेट तैयार करें. फिर इसे स्ट्रिप्स में काट कर एक तरफ रख दें. ध्यान रखें सर्विंग के समय आमलेट गरम ही हो.

विधि चाउमिन की

एक बड़े पौट में पानी गरम कर के उस में नमक डाल कर नूडल्स पकाएं. फिर छलनी में निकाल कर उस पर थोड़ा औयल डाल कर एक तरफ रख दें. अब एक पैन में औयल गरम कर के उस में प्याज, अदरक, लहसुन व हरीमिर्च डाल कर कुछ सैकंड तक चलाएं. फिर इस में रैड बेल पैपर, शिमलामिर्च व पत्तागोभी डाल कर तेज आंच पर चलाएं. अब इस में नूडल्स के साथ सभी सौस व मसाले डाल कर अच्छी तरह चलाते हुए ऊपर से स्प्रिंग ओनियन से गार्निशिंग कर के गरमगरम अंडे के साथ सर्व करें.

हैसेलबैक पोटैटोज

सामग्री

• 3 मीडियम आलू • थोड़ा सा नमक वाला पानी • 5-6 चीज स्लाइसेज • 2-3 हरीमिर्चें पतली लंबी कटी • थोड़ी सी धनियापत्ती कटी • थोड़े से पुदीने के पत्ते • 1/2 बड़ा चम्मच रैड चिली फ्लैक्स • 2 बड़े चम्मच मेयोनेज • चुटकी भर देगी लालमिर्च पाउडर.

सामग्री सलाद की

• थोड़ा सा लच्छा प्याज • 1/2 कप लंबी कटी मिक्स्ड बैल पैपर • थोड़ी सी धनियापत्ती • चुटकीभर चाटमसाला • चुटकीभर देगी लालमिर्च पाउडर.

विधि सलाद की

एक बाउल में प्याज के लच्छे, मिक्स्ड बैल पैपर्स, धनियापत्ती, चाटमसाला व देगी लालमिर्च पाउडर डाल कर अच्छी तरह मिलाएं और फिर एक तरफ रख दें.

विधि

सब से पहले आलुओं को जितना हो सके उतना पतला काटें. फिर 2 मिनट के लिए उन्हें उबलते पानी में डालें. फिर बाहर निकाल कर ठंडा करें. अब आलू के स्लाइसेज के बीच में स्लाइस चीज को ऐड करें. अब इन्हें बेकिंग ट्रे में रख कर बीच में कटी हरीमिर्च डालें. फिर धनिया व पुदीना की कुछ पत्तियां डालें. अब इस पर थोड़ा सा रैड चिली फ्लैक्स बुरकें और थोड़ा सा और स्लाइस चीज रखें. फिर इन्हें एक पहले से ओवन में 175 डिग्री सेल्सियस पर 20-25 मिनट तक पकाएं. फिर बाहर निकाल कर 1 मिनट के लिए रखें. अब सर्विंग प्लेट पर थोड़ा सा मेयोनेज निकाल कर उस पर पके आलू रखें. ऊपर से मेयोनेज डालें और थोड़ा सा सलाद रखें. अब चिली पाउडर से गार्निशिंग कर के तुरंत सर्व करें.

चाइनीज भेल

सामग्री चाइनीज भेल की

• मीडियम आकार की पत्तागोभी कटी • 1 छोटी गाजर लंबे आकार में कटी • 1 छोटी शिमलामिर्च लंबे आकार में कटी • 1 स्प्रिंग ओनियन कटा • 2 बड़े चम्मच शेजवान सौस • 1 बड़ा चम्मच रैड चिली सौस • 1 कप नूडल्स तले • $^{1}/_{4}$ कप सिरका.

सामग्री फ्राइड नूडल्स की

• 2 कप नूडल्स उबले.

सामग्री मंचूरियन की

• थोड़ी सी पत्ता गोभी • 1 मीडियम आकार की गाजार कटी • 1 हरीमिर्च कटी • थोड़ी सी धनियापत्ती • थोड़ा सा अदरक कटा • 2 बड़े चम्मच मैदा • 2 बड़े चम्मच कौर्नस्टार्स • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच कालीमिर्च पाउडर • नमक स्वादानुसार .

विधि फ्राइड नूडल्स की

एक कड़ाही में फ्राई करने के लिए औयल डालें. फिर मीडियम गरम औयल में नूडल्स डाल कर उन्हें तब तक फ्राई करें जब तक वे सुनहरे व क्रिस्पी न हो जाएं. कड़ाही से निकाल कर एक तरफ रख दें.

विधि मंचूरियन की

एक बाउल में पत्तागोभी, गाजर, हरीमिर्च, अदरक, धनियापत्ती, नमक, कौर्नस्टार्च व कालीमिर्च पाउडर को इस तरह से मिक्स करें ताकि वह अच्छे से बाइंड हो जाए. फिर तैयार बौल्स को मीडियम गरम औयल में तब तक फ्राई करें जब तक वे सुनहरी व क्रिस्पी न हो जाएं. अब इन्हें निकाल कर एक तरफ रख दें.

विधि चाइनीज भेल की

एक बाउल में पत्ता गोभी, गाजर, शिमलामिर्च, स्प्रिंग ओनियन, शेजवान सौस, रैड चिली सौस, फ्राइड नूडल्स व सिरका डाल कर अच्छी तरह मिलाते हुए उन्हें तुरंत सर्व करें. अगर आप इसे मंचूरियन चाइनीज भेल बनाना चाहते हैं तो चाइनीज भेल के मिक्स्चर में मंचूरियन बौल्स डाल कर सर्व करें.

दही पनीर

सामग्री मैरिनेशन की

• 500 ग्राम पनीर • 1 बड़ा चम्मच औयल • $^{1}/_{4}$ छोटा चम्मच हलदी • 1 छोटा चम्मच देगी लालमिर्च पाउडर • 1 छोटा चम्मच कसूरी मेथी • नमक स्वादानुसार.

सामग्री टैंपरिंग की

• 2 बड़े चम्मच औयल • 1 छोटा चम्मच अदरक कटा • 3 मीडियम आकार की सूखी लालमिर्चें • 1 बड़ी इलायची • 500 ग्राम दही • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच देगी लालमिर्च पाउडर • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच हलदी पाउडर • 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर • 1 बड़ा चम्मच उबले काजू का पेस्ट • नमक स्वादानुसार.

सामग्री गार्निश की

• फेंटा दही • थोड़ा सी चिली औयल • थोड़ा सा पुदीना पाउडर • थोड़ी सी धनियापत्ती कटी.

विधि

सब से पहले पनीर को मैरिनेशन सामग्री से अच्छी तरह मैरिनेट कर के 10 मिनट के लिए फ्रिज में सैट होने के लिए रख दें. फिर एक पैन में औयल ले कर इन्हें शैलो फ्राई करें. इसी बीच एक कड़ाही में औयल गरम कर के उस में अदरक, सूखी लालमिर्च, बड़ी इलायची, लालमिर्च पाउडर, हलदी पाउडर, धनिया पाउडर, काजू का पेस्ट व दही डाल कर थोड़ा भूनें, फिर इस में जरूरत के हिसाब से पानी डाल कर इसे धीमी आंच पर 15 मिनट तक पकाएं. बीचबीच में चलाती रहें. फिर फ्राई पनीर को इस में डाल कर दही, चिली औयल, पुदीना पाउडर व पुदीनापत्ती से गार्निशिंग कर के गरमगरम सर्व करें.

ओट्स उत्तपम

सामग्री ओट्स पाउडर की

• 1 कप रोल्ड ओट्स • 1 बड़ा चम्मच रवा • 1 छोटा चम्मच घी.

सामग्री ओट्स उत्तपम की

• तैयार किया ओट्स पाउडर • पानी • $^{3}/_{4}$ कप दही • 1 बड़ा चम्मच औयल • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच बेकिंग सोडा • नमक स्वादानुसार.

सामग्री उत्तपम की टौपिंग की

• $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच रोल्ड ओट्स • 1 प्याज मीडियम आकार का कटा • 1 टमाटर मीडियम आकार का कटा • 2 हरीमिर्चें कटी • थोड़ी सी धनियापत्ती कटी • 6-8 करीपत्ते.

विधि ओट्स पाउडर की

पैन को गरम कर के उस में ओट्स को मीडियम आंच पर 1 मिनट तक भूनें. फिर इस में रवा व घी डाल कर तब तक भूनें जब तक खुशबू न आने लगे. फिर इसे आंच से उतार कर ठंडा कर इस का ग्राइंडर में पेस्ट तैयार करें और एक तरफ रख दें.

विधि उत्तपम टौपिंग की

एक बाउल में प्याज, टमाटर, हरीमिर्च, धनियापत्ती, करीपत्ते डाल कर मिक्स कर के एक तरफ रख दें.

विधि ओट्स उत्तपम की

एक बाउल में ओट्स पाउडर, पानी व दही को डाल कर अच्छी तरह मिलाएं और 10-15 मिनट के लिए एक तरफ रख दें. अब ओट्स मिक्स्चर में औयल व बेकिंग सोडा डाल कर मिलाएं. अब नौनस्टिक पैन गरम कर के उस पर बड़े चम्मच की मदद से बैटर को फैलाएं और एक तरफ से पकने दें. फिर इस पर रोल्ड ओट्स व टौपिंग मिक्स्चर डाल कर पलटें और फिर इसे अच्छी तरह पकने दें. अब सर्विंग प्लेट में निकाल कर चटनी के साथ गरमगरम सर्व करें.

इंस्टैंट दलिया पुलाव

सामग्री

• 1 बड़ा चम्मच घी • $^{1}/_{2}$ कप दलिया • $^{1}/_{2}$ कप पानी • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच जीरा • 1 छोटी हरीमिर्च कटी • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच अदरक लंबा कटा • 1 मीडियम आकार का प्याज कटा • 1 कप गाजर कटी • 1 कप पत्तागोभी बारीक कटी • 1 कप हरे मटर • पानी आवश्यकतानुसार • नमक स्वादानुसार.

विधि

एक कड़ाही में घी गरम कर के उस में दलिए को 2-3 मिनट तक भूनें. फिर इस में पानी, नमक डाल कर इसे पकाएं. इसी बीच एक दूसरे पैन में घी गरम कर के उस में जीरा, हरीमिर्च, अदरक व सब्जियों को डाल कर तब तक पकाएं जब तक सब्जियां नर्म न पड़ जाएं. फिर इन्हें दलिए में मिला कर गरमगरम सर्व करें.

–व्यंजन सहयोग: **सैलिब्रिटी शैफ रणवीर बरार** •

"बढ़ाये रिश्तों में प्यार,
स्वस्थ रहे पूरा परिवार"

बावर्ची®

Fitness Health

Mustard, Sunflower & Refined Soyabean OIL &

हाई प्रोटीन **सोया बड़ी**

EAT FOR HEALTH

Mantora Oil Products Pvt. Ltd., Kanpur
26/49, Birhana Road, Kanpur - 208001 Ph.: 0512-2353428

Prabhat2021

कहानी ● पूनम अहमद

अब पता चलेगा

बेटी संदली खुद की पसंद से शादी करने जा रही है, यह मां राधा को पसंद नहीं था. उन्होंने शादी तोड़ने की हर कोशिश की और फिर एक दिन...

दुबई से संदली उत्साहभरे स्वर में अपने पापा विकास और मम्मी राधा को बता रही थी, "मम्मीपापा, मैं आप को जल्द ही आर्यन से मिलवाऊंगी... बहुत अच्छा लड़का है... मेरे साथ उस का एमबीए भी पूरा हो रहा है... हम दोनों ही इंडिया आ कर आगे का प्रोग्राम बनाएंगे."

विकास सुन कर खुश हुए, कहा, "अच्छा है, जल्दी आओ... आर्यन कहां का है?"

"पानीपत का."

"अरे वाह, इंडियन लड़का ही ढूंढ़ा तुम ने अपने लिए. तुम्हारी मम्मी को तो लगता था कि तुम कोई अंगरेज पसंद करोगी."

संदली जोर से हंसी, "मम्मी को जो लगता है, वह कभी सच होता है क्या? फोन स्पीकर पर है पर मम्मी कुछ क्यों नहीं बोल रही हैं?"

"शायद उसे शौक लगा है आर्यन के बारे में जान कर."

राधा का मूड बहुत खराब हो चुका था, वे सचमुच जानबूझ कर कुछ नहीं बोलीं. जब विकास ने फोन रख दिया तो फट पड़ीं, "मुझे तो पता ही था कि यह लड़की पढ़ने के बहाने ऐयाशी करेगी... अब पता चलेगा पढ़ने भेजा था या लड़का ढूंढ़ने."

"क्या बात कर रही हो, जौब भी मिल ही जाएगी अब, अपनी पसंद से लड़का ढूंढ़ लिया तो क्या गलत किया? संदली समझदार है, जो फैसला करेगी, सही ही होगा."

"अब पता चलेगा कि इस लड़की की किसी से नहीं निभ सकती... न किसी काम की अकल है, न कोई तमीज... और यह जो लोन ले रखा है, शादी कर के बैठ जाएगी तो उसे कौन उतारेगा? मुझे पता ही था कि यह लड़की कभी किसी को चैन से नहीं रहने दे सकती," राधा जीभर कर संदली को कोसती रही.

विकास को भी उन पर गुस्सा आ गया. बोले, "तुम्हें तो सब पता रहता है. बहुत अंतर्यामी समझती हो खुद को. पड़ोस की अपने जैसी हर समय कुड़कुड़ करने वाली लेडीज की बातों के अलावा कुछ भी पता है कि क्या हो रहा है दुनिया में?"

हर बात की तरह दोनों का गुस्सा रुकने का नाम ही नहीं ले रहा था. कहां तो विकास का मन था कि आर्यन के बारे में कुछ अच्छा सोचें, पत्नी से बेटी के विवाह के बारे में बातें करें. फिर विकास ने जूते पहनते हुए कहा, "मैं ही जा रहा हूं... बाहर... अकेली बोलती रहो."

यह कोई पहली बार नहीं हुआ था, क्लेशप्रिय राधा का तकियाकलाम था कि अब पता चलेगा. बड़ी बेटी प्रिया कनाडा में अपनी फैमिली के साथ रहती थी, संदली फिलहाल दुबई में थी. कोई भी कैसी भी बात करता, राधा हमेशा यही कहतीं कि उन्हें सब पता था. उन का कहना था कि उन्होंने इतनी दुनिया देखी है... उन्हें हर बात का इतना ज्ञान है कि कोई भी बात उन से छिपी नहीं रहती, चाहे कुकिंग की बात हो या फैशन की, यहां तक राजनीति की हलचल पर भी कोई बात होती तो उन का कहना होता कि उन्हें तो पता ही था कि फलां पार्टी यह करेगी. 1-2 दिन पहले वे किसी से कह रही थीं कि उन्हें तो पता ही था कि अब किसान आंदोलन होगा.

उन की बात सुनते हुए विकास ने बाद में टोका था, "ये कैसी बातें करती हो, राधा... किसान आंदोलन होगा... कुछ तो सोच कर बोला करो."

"अरे, मुझे पता था कि कुछ ऐसा होगा."

कई बार विकास अपने कलीग्स के सामने राधा की बातों से शर्मिंदा भी हो जाते थे, बेटियां भी इस बात से हमेशा बचती रहीं कि राधा के सामने उन की फ्रैंड्स न आएं. विकास अंधेरी में एक प्राइवेट कंपनी में कार्यरत थे, आर्थिक स्थिति बहुत अच्छी थी पर राधा कंजूस भी थीं और बहुत तेज भी, साथ ही उन्हें अपने उस ज्ञान पर भी बहुत घमंड था, जो ज्ञान दूसरों की नजर में मूर्खता में बदल चुका था, अजीब सी आत्ममुग्ध इंसान थीं. घर में उन के व्यवहार से सब हमेशा दुखी रहते.

राधा ने संदली को अगले दिन फोन कर सीधे पूछा, "अभी शादी कर लोगी तो तुम्हारा लोन कौन चुकाएगा?"

"मैं इंडिया आ कर जौब करूंगी, लोन उतार दूंगी. अभी हम दोनों सीधे मुंबई ही आ रहे हैं, आर्यन को आप लोगों से मिलवा दूं."

राधा ने कोई उत्साह नहीं दिखाया. संदली ने उदास हो कर फोन रख दिया. संदली और आर्यन को एअरपोर्ट लेने विकास खुद जा रहे थे. प्रोग्राम यह तय हुआ कि विकास औफिस से सीधे एयरपोर्ट चले जाएंगे. देर रात सब घर पहुंचे तो राधा ने सब के लिए डिनर तैयार कर रखा था,

आर्यन उन्हें पहली नजर में ही बहुत अच्छा लगा पर मन ही मन नाराज थीं कि बेटी को पढ़ने भेजा था, लड़का पसंद कर के घर ले आई है. उन्हें विकास पर भी बहुत गुस्सा आ रहा था कि अभी से कैसे आर्यन को दामाद ही समझ रहे हैं. संदली फोन पर पहले ही बता चुकी थी कि पानीपत में आर्यन के पिता का बहुत लंबाचौड़ा बिजनैस है, बहुत धनी, आधुनिक परिवार है, 2 ही भाई हैं, आर्यन बड़ा है, छोटा भाई अभय अभी पढ़ रहा है. आर्यन से मिलने, उस से बातें करने के बाद कोई कारण ही नहीं था कि राधा कुछ कमी निकालतीं पर यह बात हजम ही नहीं हो रही थी कि बेटी ने अपने लिए लड़का खुद पसंद कर लिया. विकास को भी आर्यन बहुत पसंद आया. वह ऐसे घुलमिल गया था कि जैसे इस परिवार का ही सदस्य है.

डिनर करते हुए ही संदली ने कहा, "मम्मी, हम दोनों अब कल ही दिल्ली जा रहे हैं, वहां आर्यन के पेरैंट्स हमें एअरपोर्ट पर लेने आ जाएंगे. मुझे भी उन से मिलना है... मैं जल्द ही वापस आ जाऊंगी."

राधा ने कहा, "मुझे तो पता ही था कि तुम हम से पूछोगी भी नहीं, खुद ही होने वाली ससुराल पहुंच जाओगी... अब पता चलेगा."

विकास ने आर्यन की उपस्थिति को देखते हुए मुसकरा कर बात संभाली, "यह तो अच्छा ही है न कि तुम अपनी बेटी को जानती हो, तुम्हें पता था, अच्छा है..."

संदली ने मां की बात पर ध्यान ही नहीं दिया, युवा मन अपने सपनों में खोया था, प्यार से बीचबीच में एकदूसरे को देखते संदली और आर्यन विकास को बड़े अच्छे लगे. रात को अकेले में राधा भुनभुनाती ही रही.

विकास ने टोका, "कभी तो किसी बात पर खुश रहना सीखो, राधा. इतना अच्छा लड़का पसंद किया है संदली ने... बेटी बहुत समझदार है हमारी... सब देखसुन कर ही मिलवाने लाई होगी."

"यह शादी कर के बहुत पछताएगी, देखना इस की किसी से नहीं निभ सकती... कुछ नहीं आता है, बस सैरसपाटा, आराम करना आता है. अब पता चलेगा, यह शादी के बाद बैठ कर रोएगी."

विकास को गुस्सा आ गया, "कैसी मां हो, बेटी के लिए बुरा सोचती हो, शेम औन यू, राधा."

संदली को मां का मन अच्छी तरह पता था, अंदर से दुखी भी थी पर आर्यन से बहुत प्यार करने लगी थी. अब विवाह करना चाहती थी पर मां इस विषय पर उस के लिए अच्छा नहीं सोचेंगी, पता था उसे.

अगले दिन आर्यन और संदली चले गए, अगले दिन प्रिया का फोन आया. वह संदली के लिए खुश थी, कहने लगी, "आर्यन बहुत अच्छे परिवार से है, संदली ने नैट पर देख कर ही उस ने आर्यन से शादी का मन बनाया है. ऐसा लड़का तो हम भी उस के लिए नहीं ढूंढ़ सकते थे."

राधा बिफरीं, "मुझे पता था तुम उस की ही साइड लोगी."

"उफ, मां, यह जो आप को हर बात पता होती है न, बड़े परेशान हैं हम इस से... कभी तो कोई बात आराम से सुन लिया करो."

थोड़ी देर बाद फोन रख दिया गया, संदली ने वहां से आर्यन के पेरैंट्स अनिल और मधु से

भी विकास और राधा की बात करवा दी, विकास को दोनों का स्वभाव बहुत अच्छा लगा, दोनों संदली से मिल कर खुश थे. अब जल्दी से जल्दी उसे अपनी बहू बनाना चाहते थे.

विकास ने भी इस विवाह के लिए सहमति दे दी तो उन्होंने कहा कि आप भी आ कर हमारा घर देख लीजिए, तसल्ली कर लीजिए कि संदली हमेशा खुश रहेगी. यह बात विकास को बहुत अच्छी लगी, उन्होंने कहा कि हम जल्दी आते हैं."

दोनों परिवार अब आगे का प्रोग्राम बनाने लगे. संदली 2 दिन में वापस आ गई, बैग खोलते हुए ढेरों गिफ्ट्स दिखाते हुए बोली, "मम्मीपापा, देखो, उन लोगों ने तो गिफ्ट्स की बौछार कर दी, इतने प्यार से मिले कि क्या बताऊं, पापा, मैं बहुत खुश हुई वहां जा कर."

राधा ने सारा सामान देखा. कहा कुछ नहीं. उठ कर अपने काम में लग गईं. 10 दिन बाद संदली चली गई. कोर्स पूरा हो चुका था. संदली को वहीं नई जौब जौइन करनी थी. आर्यन अब पानीपत में फैमिली का बिजनैस संभालने वाला था. अनिल और मधु मुंबई आए, होटल में ठहरे और विकास और राधा से मिलने घर आए, गजब के खुशमिजाज, सुंदर दंपती को देख कर राधा हैरान थीं, विकास और राधा के लिए बहुत सारे गिफ्ट भी लाए. राधा के हाथों का बना खाना खा कर उन की कुकिंग की खूब तारीफ की.

तब राधा ने कहा, "पर संदली को कुछ भी बनाना नहीं आता... पहले इसलिए बता रही हूं कि आप लोग हमें बाद में यह न कहें कि आप को बताया नहीं."

मधु ने खुल कर हंसते हुए कहा, "बेटी बहुत प्यारी है आप की, उस ने मुझे खुद ही बता दिया कि उसे कोई काम नहीं आता... और उसे हमारे यहां कुकिंग की जरूरत पड़ेगी भी नहीं. हमारे यहां 2 कुक हैं, किचन में तो मैं ही जल्दी नहीं घुसती, आजकल की लड़कियां कैरियर बनाने में मेहनत करती हैं. जब जरूरत होती है, सब कर लेती हैं और वहां अकेली रह ही रही है न, बहुत कुछ अपनेआप करती भी होगी."

राधा चुप रह गईं. अनिल और मधु ने अच्छा समय साथ बिताया. जाते वक्त उन्हें भी गिफ्ट दे कर विदा किया गया. अब अगले हफ्ते विकास और राधा को दिल्ली जाना था, तय हुआ कि अब सगाई भी कर लेते हैं. संदली को भी बुला लेते हैं.

सुनते ही राधा को गुस्सा आ गया. विकास से कहा, "अब फिर उस के आने का खर्चा उठाना है ? अभी तो गई है."

संदली ने यह बात सुन कर कहा, "मम्मी, आप टिकट की चिंता न करो, सरप्राइज में आर्यन ने मुझे टिकट भेज दिए हैं."

राधा ने कहा, "मुझे पता है कोई गड़बड़ जरूर है जो वे शादी के लिए इतनी जल्दी मचा रहे हैं. इतना अच्छा परिवार संदली को बहू बनाने के लिए क्यों मरा जा रहा है. कोई बात है जरूर, अब पता चलेगा."

विकास ने कहा, "गड़बड़ तुम्हारे दिमाग में है, बस."

संदली सीधे दिल्ली पहुंची. विकास और राधा भी पहुंच गए. प्रिया ने कहा था वह सीधे शादी में ही आएगी. पानीपत में आर्यन का विशाल घर, कई नौकर चाकर देख कर राधा दंग रह गईं. उस पर सब का स्वभाव इतना सहज, कोई घमंड नहीं. पर आदत से मजबूर, कमी ढूंढ़ती ही रहीं, जो मिली नहीं. राधा यह देख कर हैरान हुईं कि मधु और संदली ने फोन पर ही एकदूसरे के टच में रह कर सगाई के कपड़ों की जबरदस्त तैयार कर रखी है. अभय संदली से खूब हंसीमजाक कर रहा था, विकास और मधु के लिए बेहद आरामदायक गैस्टरूम था. अनिल और मधु के करीब सौ लोगों के परिचितों की मौजूदगी में सगाई का फंक्शन हुआ, विकास ने खर्च बांटने की बात कही तो अनिल ने हाथ जोड़ दिए, "हमें कुछ नहीं चाहिए, संदली इस घर में आ रही है तो हमें खुशी से यह सब करने दें. हमें कुछ भी नहीं चाहिए."

“विकास और संदली दोनों राधा से नाराज थे पर राधा पर न कभी पहले कोई असर हुआ था न अब हो रहा था...”

राधा ने अकेले में विकास से कहा, "इतना अच्छा बन कर दिखा रहे हैं, मुझे पता है ऐसे लोग बाद में रंग दिखाते हैं. अब पता चलेगा."

संदली भी उन के पास ही बैठी थी, गुस्सा आ गया उसे, कहा, मम्मी, हद होती है, इतने अच्छे लोग हैं फिर भी आप ऐसे कह रही हैं. सबकुछ उन्होंने आज मेरी पसंद का किया है. मेरी ड्रैस, ज्वैलरी सब आर्यन की मम्मी ने लिया. मुझे कुछ भी लेने से मना कर दिया था. अब शादी की भी पूरी शौपिंग मुझे करवाने के लिए तैयार हैं, पर आप की बातें, उफ."

"मुझे पता है तुम्हारे जैसी लड़कियां बाद में खूब रोती हैं."

संदली को रोना आ गया. उस के आंसू बह निकले तो विकास ने उसे गले से लगा लिया, "संदली बेटा, दुखी मत हो, तुम्हारी मम्मी को कुछ ज्यादा ही पता रहता है."

विकास और संदली दोनों राधा से नाराज थे पर राधा पर न कभी पहले कोई असर हुआ था न अब हो रहा था.

फंक्शन से फ्री हो कर जब सब साथ बैठे, तो मधु ने कहा, "मुझे आप लोगों से कुछ जरूरी बात करनी हैं."

सुनते ही राधा ने विकास को इशारा किया, देखो कि मैं ने कहा था न. फिर राधा ने कहा, "कहिए."

"देखिए, पैसे की हमारे यहां कोई कमी है नहीं, बस मेरा मन तो अपने बच्चों की खुशी में खुश होता है. मेरी इच्छा है, शादी अब जल्द ही कर दें. घर में रौनक हो, हमारी कोई बेटी नहीं और मेरी संदली के साथ रहने की बहुत इच्छा है. मुझ से अब इंतजार नहीं होगा. तैयारी भी मैं सब कर लूंगी और हां, संदली ने जो लोन लिया है उसे वह भी हम चुका देंगे. अब संदली यहां फैमिली बिजनैस संभाल लेगी. उसे वहां अकेली रह कर जौब करने की जरूरत नहीं. अब बच्चे मिल कर बिजनैस संभालें, हमारे पास रहें और क्या चाहिए इन्हें."

विकास ने हाथ जोड़ दिए, "आप जैसा चाहते हो, वैसा ही होगा. हम तैयार हैं, लोन चुकाने की बात आप न सोचें प्लीज हमारा एक फ्लैट किराए पर चढ़ा है, उसे संदली को देने के लिए ही इन्वैस्ट किया था. अब उसे बेच देंगे, लोन चुक जाएगा. कोई प्रौब्लम नहीं है, शादी जब आप कहें, हो जाएगी."

मधु ने खुश हो कर उठ कर संदली को गले लगा लिया. खूब प्यार करते हुए बोलीं, "बस मेरी बहू अब जल्दी घर आ जाए. संदली, अब एक बार जा कर वहां से अपना सारा सामान ले आओ, बस अब तो आर्यन के साथ ही घूमने जाना."

थोड़ा शरमाई, अभय ने भी हंसीमजाक शुरू कर दिया. आगे का प्रोग्राम तय होने लगा था, राधा हैरान थीं. इतनी जल्दी ये सब. ये कैसे लोग हैं, कोई इतना अच्छा कैसे हो सकता है...

मुंबई लौटते हुए संदली ने पूछा, "मम्मी, सब ठीक लगा न आप को ?"

"देखते हैं, कुछ ज्यादा ही अच्छा परिवार लग रहा है, देखते हैं कि तुम कितना खुश रहती हो इन के साथ... अब पता चलेगा."

संदली फिर चुप ही रह गई, राधा ने फिर विकास से कहा, "आप ने सब बातें खुद ही कर लीं उन से, मुझ से कुछ पूछा ही नहीं."

"पूछना क्या था, सब अच्छा ही लग रहा था, अच्छे लोग हैं."

दोनों तरफ शादी की तैयारी शुरू हो गई, 2 महीने बाद ही शादी थी, प्रिया भी सपरिवार आने वाली थी. संदली ने रिजाइन कर दिया और वहां से सब क्लियर कर लौट आई और फिर मधु फोन पर ही उस से पूछपूछ कर उस की पसंद की तैयारी करने लगीं. मधु एक से बढ़ कर एक चीजें उस की पसंद से बनवा रही थीं.

राधा ने कहा, "मुझे पता है कि ये अमीरों के 4 दिन के चोंचले हैं, थोड़े दिन में असलियत सामने आएगा... पहले तो सब अच्छा ही दिखता है."

संदली मन ही मन बहुत उदास थी, शादी

का समय था उस पर भी मां की अजीबोगरीब बातें रुकने का नाम नहीं ले रही थीं. जो भी तैयारी राधा कर रही थीं, बोझ समझ कर कर रही थीं. उस में बेटी को अच्छा परिवार मिलने की कोई खुशी नहीं थी. हर समय किसी न किसी बात पर आर्यन के परिवार को ले कर कुछ ऐसा कह देतीं कि संदली का चेहरा मुरझा जाता. विकास सब समझ रहे थे पर क्या करते, राधा को कुछ कह कर घर का माहौल खराब नहीं करना चाहते थे. प्रिया भी आ चुकी थी. उस के पति विशाल और दोनों बच्चे सोनू, पिंकी मौसी की शादी को ले कर बहुत उत्साहित थे. सब खुश थे पर राधा का क्लेशप्रिय स्वभाव अकसर रंग में भंग डाल देता. विकास ने अपने बजट के अनुसार सारा पैसा अनिल के अकाउंट में ट्रांसफर कर दिया था. सारा इंतजाम आर्यन का परिवार ही देख रहा था. शादी से 4 दिन पहले संदली अपने परिवार के साथ दिल्ली पहुंची तो आर्यन की तरफ से कई गाड़ियां उन्हें लेने आई थीं. अनिल और मधु ने खुद एअरपोर्ट पर सब का स्वागत किया और उन्हें पानीपत के ही एक होटल में ले गए जहां सारा इंतजाम बहुत शानदार था.

Prabhat2021

सारी रस्में बहुत खुशी से पूरी की गईं. विवाह का आयोजन शानदार रहा. सबकुछ अच्छी तरह संपन्न हुआ. राधा परिवार सहित मुंबई लौट आई. कुछ दिन बाद प्रिया भी वापस चली गई. विकास औफिस के काम में व्यस्त हो गए. राधा का पुराना रवैया चलता रहा. हर बात में अब भी अपने को ही सही ठहरातीं. संदली जब फोन करती, राधा खोद कर पूछतीं कि ससुराल के क्या हाल हैं. संदली तारीफ करती तो कहतीं कि मुझे पता है ये सब प्यारव्यार थोड़े दिनों की बात है. आगे पता चलेगा.

संदली ने घर का बिजनैस संभालना शुरू कर दिया था. एक नया शोरूम खोला जा रहा था, जिस की देखरेख संदली और आर्यन पर छोड़ दी गई थी. उस के लिए एक कार और ड्राइवर हमेशा रहता. वह बहुत खुश रहती, उसे सारी सुविधाएं और ढेर सारा प्यार मिल रहा था. कुछ ही दिनों में अभय का विवाह भी उस की गर्लफ्रैंड तारा के साथ तय हो गया.

राधा ने सुनते ही कहा, "संदली, अब पता चलेगा तुम्हें जब देवरानी घर आएगी और प्यार बंटेगा. देखना, कितनी बातें बदलेंगी."

संदली चुप रही, अभय के विवाह में राधा और विकास भी गए. अब की बार भी उन्हें बहुत सम्मान दिया गया. सब कुछ पहले की तरह अच्छी तरह से हुआ. संदली की अपनी देवरानी तारा से खूब जम रही थी. दोनों खूब मस्ती करती रहीं. राधा ने मुंबई आने के बाद संदली से देवरानी के हाल पूछे तो वह खूब उत्साह से तारा और अपनी दोस्ती के बारे में बताने लगी. संदली और तारा का आपस में बहनों जैसा प्यार हो गया था.

राधा ने कहा, "बेटा, मैं ने देखे हैं ऐसे रिश्ते. तब पता चलेगा थोड़े दिन में जब यही प्यार तकरार में बदलेगा, देखना."

आज संदली का धैर्य जवाब दे गया, विकास भी वहीं बैठे थे. फोन स्पीकर पर था, संदली फट पड़ी आज, "हां, मुझे पता चल चुका है कि आप के लिए हर रिश्ता बेकार है. आप को कहां किसी रिश्ते में प्यार दिखता है, मम्मी, पता नहीं क्यों आप के लिए सब बुरा ही होने वाला होता है. मुझे तो इस घर में आने के बाद यह पता चला है कि शांति से रहना कितना आसान है. प्यार दो, प्यार लो, काश आप को भी यह पता रहता! बस, यहां जो मुझे पता चला है, वह सब आप के साथ रह कर कभी पता ही नहीं चला. आप मुझे अब कभी मत बताना कि मुझे क्या पता चलेगा, मुझे जो पता चलना था, चल चुका. इतना प्यार है यहां पर, मैं कितनी खुश हूं, आगे भी खुश ही रहूंगी, मुझे तो यह पता है."

राधा का चेहरा देखने वाला था. संदली ने कभी ऐसे बात नहीं की थी. आज अपनी बात कह कर फोन ऐसे रखा कि राधा शर्मिंदा सी बैठी रह गईं. विकास अपनी हंसी रोकने की कोशिश में चुपचाप वहां से उठ कर दूसरे रूम में जा चुके थे. ●

बुजुर्गों का नया 'सवेरा'

UTTAR PRADESH
112
EMERGENCY
POL

उत्तर प्रदेश पुलिस की योजना 'सवेरा' लाखों बुजुर्गों की सुरक्षा और समाज के निस्तारण के लिए उत्तर प्रदेश पुलिस द्वारा शुरु की गई है. 'सवेरा' का शुभारंभ माननीय मुख्यमंत्री श्री योगी आदित्यनाथ ने 26 अक्तूबर, 2019 में किया था. योजना के तहत कोई भी बुजुर्ग 112-यूपी पर कॉल कर के अपना पंजीकरण करवा सकते हैं. पंजीकरण के बाद यदि किसी बुजुर्ग को सुरक्षा संबंधी मदद की जरूरत होती है तो संबंधित थाने की पुलिस या 112 की पीआरवी मौके पर पहुंच कर सहायता पहुंचाने का कार्य करती है. प्रदेश भर में जनवरी, 2020 से 21 दिसंबर, 2020 तक 7,33,770 बुजुर्ग सवेरा में अपना पंजीकरण करवा चुके हैं. जिला व थाना स्तर पर वरिष्ठ नागरिक सेल का गठन किया गया है. सवेरा योजना के तहत उ.प्र. पुलिस कर्मी पार्क में सुबह बुजुर्गों के साथ बैठक भी करते हैं. उन्हें सवेरा योजना के बारे में जानकारी देते हैं.

योजना का उद्देश्य

इस योजना के तहत जरूरत पड़ने पर रजिस्टर्ड मोबाइल नं. से पुलिस को कॉल करें तो उन की जानकारी 112 कंट्रोल रूम की स्क्रीन पर आ जाती है. यह ब्यौरा तत्काल ही उन के घर के नजदीक के पुलिस रिस्पॉन्स व्हेकिल (पी.आर.वी.) की स्क्रीन पर जा कर दिया जाएगा. दूसरा यह डाटा कांस्टेबल को दिया जाएगा. पुलिस कर्मी की जिम्मेदारी होती है कि वह महीने में एक बार घर जा कर बुजुर्ग से हालचाल पूछे, परेशानी होने पर कानूनी मदद दिलाए. क्षेत्र में रहने वाले नागरिकों के साथ नियमित मेलमिलाप हो. उन की व्यक्तिगत एवं सामूहिक समस्याओं को शुरूआती स्तर पर ही हल किया जा सके. जिस से नागरिकों में सुरक्षा का भाव बना रहें.

सवेरा से लाभ

112 कॉल करने पर पंजीकृत जानकारी पहले से उपलब्ध होने से 'प्रवल प्रतिक्रिया' दी जाती है. विवाद, मेडिकल समस्या आदि की जानकारी उपलब्ध होने से बेहतर प्रतिक्रिया दी जाती है.

इस तरह होता है पंजीकरण

112 पर सीधे कॉल कर के बुजुर्ग अपना प्राथमिक पंजीकरण करवा सकते हैं. प्राथमिक पंजीकरण के बाद स्थानीय थाने या चौकी से बीट के पुलिस कर्मी बुजुर्ग के घर जा कर उन का गहन पंजीकरण करते हैं. गहन पंजीकरण में बुजुर्ग से संबंधित जानकारियां (जो बुजुर्ग देना चाहें) दर्ज की जाती हैं. रजिस्ट्रेशन में बुजुर्ग का नाम, पता व मोबाइल नंबर दर्ज किया जाता है, जिस से उन के घर की लोकेशन का पूरा ब्योरा पुलिस के पास हो. ●

शौपिंग प्लाजा

©: A-88094/2010
VITAMIN A, D, E AND OLIVE OIL
GROWMED
AD
VITAMIN
BABY OIL
FOR GROWTH AND VIGOUR OF BABIES

ग्रोमेड एडी विटामिन बेबी औयल

गुजरात ग्रोमेड मार्केटिंग (इंडिया) प्रा. लि. का ग्रोमेड एडी विटामिन बेबी औयल बच्चों की हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाने के साथसाथ उन के शारीरिक विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. अब यह औयल चंदन और गुलाब की खुशबू में भी बाजार में उपलब्ध है.

Greyon
produits de beauté

ग्रेऔन ब्यूटी प्रोडक्ट्स

पार्टी, फैस्टिवल और गैटटुगैदर में आप की सुंदरता को अलग अंदाज देने के लिए ग्रेऔन कौस्मैटिक्स लाया है मेकअप प्रोडक्ट्स की नई रैंज बेहतरीन औफर्स के साथ. काजल, आईलाइनर, मैट लिप कलर, लिप ग्लौस और मसकारा के अलगअलग पैक आप को नया लुक तो देंगे ही साथ ही इन की कीमत भी आप के बजट में है. ●

100% Veg.

WE BRING QUALITY

PCM

AT YOUR HOME

The symbol of Purity & Quality

ESTD. Since 1969

अपनों के लिए बनाएं कुछ खास पीसीएम मसालों के साथ

INSTANT LEMON ACHAR MIX
इन्सटेन्ट नींबू आचार मिक्स
PANI PURI MASALA
DAHI - VADA MIX
ACHAR MASALA
INSTANT CHACH MIX POWDER

आप सभी को होली की हार्दिक शुभकामनाएं

Happy Holi

Pink City Mills

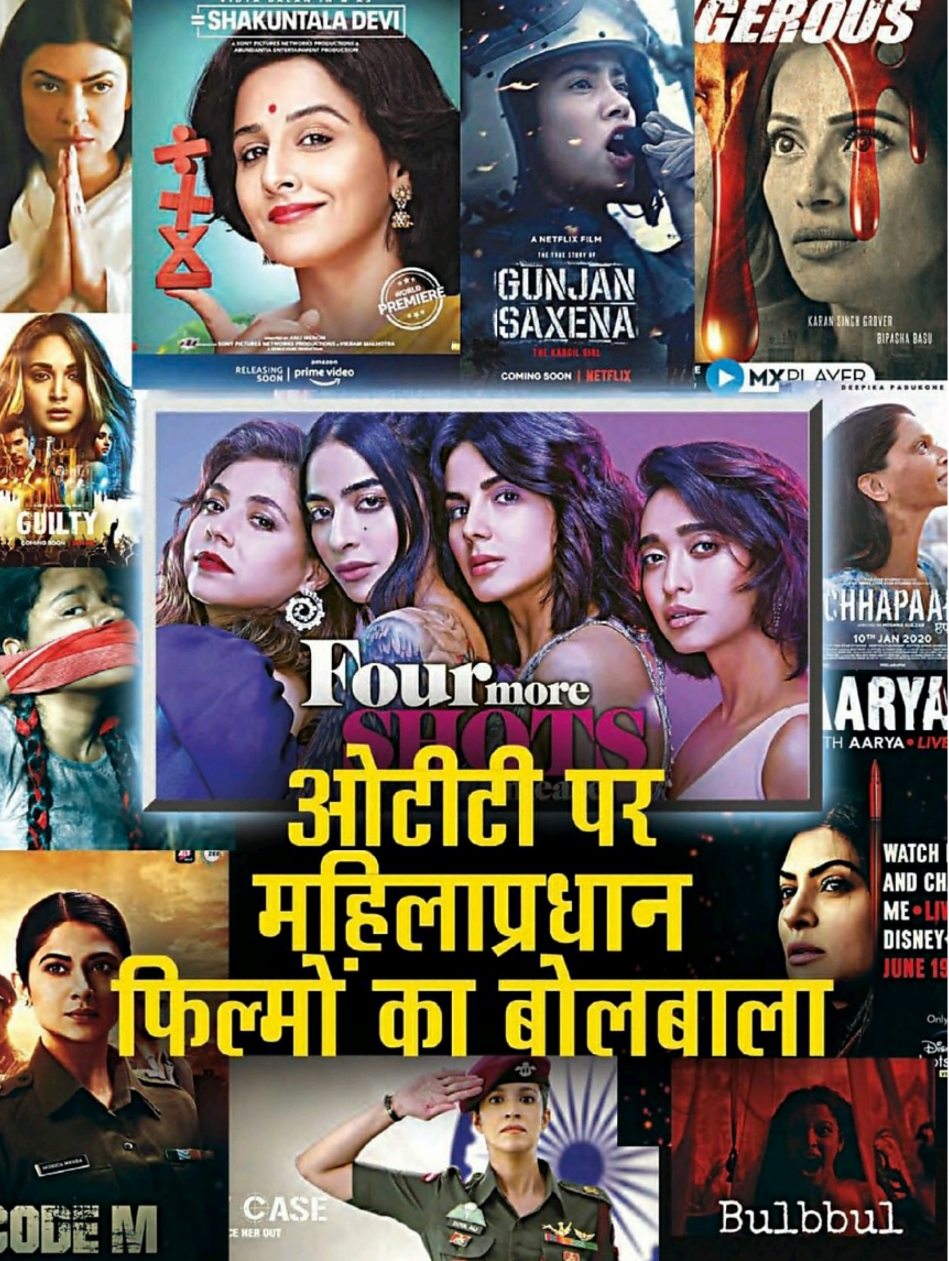
The Real Indian Taste

FOR DELIVERY AND ORDER CONTACT

93, Jhalaniyo Ka Rasta, Kishanpol Bazar, Jaipur-302003, Rajasthan, India
E-mail: pinkcitymills@gmail.com, pinkcitymills@yahoo.com | Website. www.pcmspices.com | buy online at : pcmmasale.com
Call for orders at Toll Free Number **1800-180-8411** YouTube pcm masale f pcm masale

Also available on : amazon.in flipkart bigbasket

ओटीटी पर महिलाप्रधान फिल्मों का बोलबाला


SHAKUNTALA DEVI
WORLD PREMIERE
RELEASING SOON | prime video
A NETFLIX FILM
THE TRUE STORY OF
GUNJAN SAXENA
THE KARGIL GIRL
COMING SOON | NETFLIX
GEROUS
KARAN SINGH GROVER
BIPASHA BASU
MX PLAYER
DEEPIKA PADUKONE
GUILTY
CHHAPAA
10TH JAN 2020
Four more SHOTS
AARYA
TH AARYA • LIVE
WATCH
AND CH
ME • LI
DISNEY
JUNE 19
CODE M
CASE
Bulbbul

पुरुषप्रधान इंडस्ट्री में महिलाप्रधान फिल्मों को प्राथमिकता क्यों मिल रही है, जानना नहीं चाहेंगी...

फिल्म इंडस्ट्री को हमेशा से पुरुषप्रधान इंडस्ट्री कहा जाता है, लेकिन फिल्मी इतिहास गवाह है कि हमेशा बौलीवुड में महिलाप्रधान फिल्मों का बोलबाला रहा है. उस की एक वजह यह भी है कि हमेशा महिलाप्रधान फिल्मों को पसंद किया गया है. 'मदर इंडिया' से ले कर 'मौम' तक और 'चांदनी' से ले कर 'चालबाज' और 'क्वीन' व 'मणिकर्णिका' तक करीब हर महिलाप्रधान फिल्म को दर्शकों ने हाथोंहाथ लिया है.

यही वजह है कि कोरोनाकाल में भी जहां पर महामारी के चलते सारे सिनेमाहौल बंद होने की वजह से ओटीटी प्लेटफौर्म का बोलबाला रहा है, यहां पर भी अगर एक नजर डालें तो ज्यादातर नारीप्रधान फिल्मों का जमावड़ा रहा है. खास बात यह है कि ओटीटी प्लेटफौर्म पर नारीवादी फिल्में या सीरीज अपनी एक अलग पहचान दिखाती हैं.

कुछ समय से मनोरंजन को प्राथमिकता देने के चक्कर में बौलीवुड अच्छे विषयों से थोड़ा सा भटक गया था और करीब एक ही तरह की मसाला फिल्में बननी शुरू हो गई थीं, लेकिन कोरोनाकाल में 'नैटफ्लिक्स', 'अमेजन प्राइम वीडियो', 'जी फाइव' आदि नएनए ओटीटी प्लेटफौर्म के चलते नएनए विषयों को फिर से गंभीरता से प्रस्तुत किया जाने लगा है और इसी के तहत महिलाप्रधान फिल्मों को महिला लेखिकाएं और महिला फिल्ममेकर्स ने अपने ढंग से और खूबसूरत तरीके से लिख कर नई महिलाप्रधान फिल्मों का एक नया इतिहास रचा है.पेश है, इसी सिलसिले में एक खास रिपोर्ट:

कोरोनाकाल में ओटीटी प्लेटफौर्म पर रिलीज होने वाली महिलाप्रधान फिल्में और सीरीज: पिछले 8-9 महीनों में लौकडाउन के चलते ओटीटी प्लेटफौर्म पर कई ऐसी फिल्में रिलीज हुईं, जो न सिर्फ महिला पावर को दर्शाती थीं, बल्कि महिला समाज के लिए एक सीख भी थीं कि अगर आप की इच्छाशक्ति मजबूत हो और कुछ कर दिखाने का जनून हो तो कुछ भी मुश्किल नहीं है. फिर चाहे आप कमजोर महिला ही क्यों न हों. ऐसी ही महिला प्रधान फिल्म में एक नाम आता है 'गुंजन सक्सेना' का. 'गुंजन सक्सेना' एक ऐसी आम लड़की की कहानी है, जो अपने बुलंद इरादों के चलते पहली महिला एअरफोर्स पायलट बनी, जिस ने 1999 में कारगिल युद्ध के दौरान पहली उड़ान भरी थी. इस गुंजन सक्सेना के किरदार को निभाया जाह्नवी कपूर ने, जिन्होंने अपनी कड़ी मेहनत के चलते दूसरी ही फिल्म में अपनी अलग छाप छोड़ दी.

इस के बाद अगला नाम आता है 'शकुंतला देवी' का. अमेजन प्राइम वीडियो पर विद्या बालन द्वारा अभिनीत 'शकुंतला देवी' एक ऐसी महान औरत की बायोपिक है, जिस ने ह्यूमन कंप्यूटर के नाम से गणित विषय पर महारत हासिल कर के अपना नाम गिनिज बुक में दर्ज करवाया है. शकुंतला देवी को बहुत ही खूबसूरती से जीया है विद्या बालन ने अपने दमदार अभिनय के साथ. विद्या बालन जहां शकुंतला देवी के रूप में नजर आईं तो वहीं बिपाशा बसु कई सालों बाद वैब सीरीज 'डैंजरस' में स्कौटलैंड डिटैक्टिव नेहा सिंह के किरदार में नजर आईं जो कई सारे राज का परदाफाश करती है.

बिपाशा बसु की तरह ही कई सालों बाद सुष्मिता सेन की पावर पैक परफौर्मैंस के साथ वैब सीरीज 'आर्या' में नजर आईं, जो हाउसवाइफ होते हुए भी जब पति के लिए लड़ने की बात आती है तो वह सबकुछ छोड़ कर अपने पति को सहयोग देती नजर आती है और पूरे परिवार को बड़ी मुसीबत से बाहर निकालती है.

सुष्मिता सेन के बाद करिश्मा कपूर भी अपने मातृत्व को ऐंजौय करती वैब सीरीज 'मैंटल हुड' में नजर आईं, जिस में वे 3 बच्चों की मां के रूप में नजर आईं जो बच्चों और मां के रिश्ते को अपने तरीके से दर्शाती नजर आती हैं. गौरतलब है करिश्मा असल जिंदगी में भी 2 बच्चों की मां हैं.

अन्य महिलाप्रधान यादगार फिल्में जो ओटीटी पर बेहद पसंद की गईं: अगर असल जिंदगी की बात करें तो आए दिन बलात्कार और नारी अवहेलना की खबरें दर्शकों को परेशान करती रहती हैं, लेकिन चूंकि सिनेमा समाज का आईना है तो सिनेमा में ऐसी फिल्में भी दिखाई जाती हैं जहां पर औरत हजार मुसीबतों के बावजूद अपना स्थान बनाने से पीछे नहीं हटती. ऐसा नहीं है कि सिनेमा सिर्फ अच्छी और पौजिटिव चीजें दिखाने के लिए बाध्य है, बल्कि अब तो ओटीटी प्लेटफौर्म पर अपनी फिल्मों और सीरीज के जरीए ऐसे नाजुक मुद्दों को भी प्रस्तुत किया जाता है, जिन के बारे में हम बात करने से भी कतराते हैं जैसे नैटफ्लिक्स पर रिलीज 'डेली क्राइम' की कहानी निर्भया कांड पर आधारित है. इस फिल्म में शैफाली शाह ने लेडी इंस्पैक्टर वर्तिका का किरदार इतनी बखूबी निभाया है जो दर्शकों को झंझोड़ कर रख देता है. इस में शैफाली ने अपने अंतर्मन के द्वंद्व को डायलौग के जरीए नहीं, बल्कि हावभाव और आंखों के जरीए पेश किया है.

इसी तरह बालाजी प्रोडक्शन की 'टेस्ट केस' में शिखा का किरदार निभा रही निमरत कौर ने पहली महिला कमांडो का किरदार बड़े सजीव तरीके से निभाया है, जो प्रशंसनीय है और पुरुषप्रधान इंडस्ट्री के लिए कड़ा चैलेंज.

'फोर मोर शौट्स' वैब सीरीज को भी दर्शकों द्वारा बेहद पसंद किया गया. यह कहानी 4 कामकाजी महिलाओं की है जो अपनी जिंदगी अपने ढंग से जीने में विश्वास करती हैं. इन के विचार पूरी तरह से आजाद खयाल हैं. ये 4 लड़कियां आत्मविश्वास से भरपूर और निडर हैं यहां तक कि ये अपनी गलतियों को मान कर उन से दूर नहीं भागतीं, बल्कि उन के साथ जीने को भी गलत नहीं समझतीं.

'कोड एम' आल्ट बालाजी और जी फाइव द्वारा निर्मित वैब सीरीज हैं जिस में इंडियन आर्मी वकील मोना मेहरा की कहानी है, जो एक ऐसे केस को सौल्व करती है जो एक आर्मी औफिसर के मर्डर से जुड़ा हुआ है. इस केस के चश्मदीद गवाह भी एनकाउंटर के शिकार हो चुके हैं. यह वकील मिलिट्री एनकाउंटर केस को न सिर्फ सुलझाती है, बल्कि कई खतरनाक कारनामों का पर्दाफाश भी करती है. इस मिलिटरी एनकाउंटर केस को सुलझाने वाली मोनिका मेहरा का किरदार निभाया है टीवी की प्रसिद्ध ऐक्ट्रैस जेनिफर विंगेट ने.

'बुलबुल' बालविवाह के मुद्दे से जुड़ी और निर्मात्री अनुष्का शर्मा और लेखक व डाइरैक्टर अनविता दत्ता की फिल्म है. यह एक ऐसी लड़की की कहानी है जिस का विवाह 5 साल की उम्र में एक जमींदार से हो जाता है और बाद में उस का प्यार अपने ही देवर से होता है जो कि उस का हमउम्र है. देवर सत्या विदेश चला जाता है. जब वह 20 साल के बाद लौटता है तो यह बच्ची परिपक्व जमींदारनी के रूप में नजर आती है जोकि पति के मरने के बाद पूरा काम संभाल रही है और छोटी उम्र में ही उस की जिंदगी में बड़ा बदलाव आ जाता है. बुलबुल के किरदार में नजर आई तृप्ति दिमरी ने अपने किरदार को बहुत ही नैचुरल तरीके से निभाया है. नैटफ्लिक्स पर 'बुलबुल' को दर्शकों द्वारा खूब पसंद किया जा रहा है.

Four more SHOTS

इरोज नाउ पर प्रदर्शित 'फ्लैश' की कहानी सैक्स रैकेट और सैक्स के दलालों का खात्मा करने पर आधारित है. इस वैबसीरीज में एक ऐसी लेडी इंस्पैक्टर एसीपी राधा नौटियाल की बहादुरी का कारनामा उपस्थित है, जो सभी सैक्स का व्यापार करने वालों और सैक्स के दलालों का खात्मा करना चाहती है. यह फिल्म देह व्यापार के विरोध पर आधारित है. राधा नौटियाल के किरदार को परदे पर जीया है स्वरा भास्कर ने. स्वरा भास्कर पहले से ही अपने सशक्त अभिनय के लिए पहचानी जाती हैं. इस वैबसीरीज में भी उन्होंने काफी अच्छा अभिनय किया है.

अमेजन प्राइम वीडियो पर प्रदर्शित वैबसीरीज 'मेड इन हैवन' को दर्शकों द्वारा काफी पसंद किया जा रहा है. इस सीरीज की कहानी एक ऐसी वैडिंग प्लानर की कहानी है, जो अपने काम को सही अंजाम देने के लिए किसी भी हद तक जा सकती है. जोया अख्तर और रीमा कागती द्वारा निर्मित और नित्या मेहरा और अलंकृता श्रीवास्तव द्वारा निर्देशित इस वैबसीरीज की कहानी काफी दिलचस्प और ऐक्साइटमैंट से भरपूर है. 'मेड इन हैवन' में तारा का किरदार निभाया है सोबिता धुलिपाला ने. इस सीरीज को लगातार पसंद किया जा रहा है.

नारीप्रधान फिल्म और वैबसीरीज की बदौलत महिला निर्मात्रीनिर्देशिकाओं और लेखिकाओं का बोलबाला: कोरोनाकाल के चलते 8 महीने का लौकडाउन जहां हर किसी के लिए अभिशाप साबित हुआ है वहीं ओटीटी प्लेटफौर्म के लिए यह वरदान साबित हुआ है. लौकडाउन के तहत ओटीटी प्लेटफौर्म की बढ़ती डिमांड को देखते हुए खबरों की मानें तो कई प्रोड्यूसर इस पर 1,500 से 2,000 करोड़ तक इनवैस्टमैंट करने को तैयार बैठे हैं. एक समय था जब ओटीटी प्लेटफौर्म पर प्रदर्शित वैबसीरीज और फिल्मों की डिमांड एक सीमित वर्ग तक थी. लेकिन अब लौकडाउन के चलते काफी सारे दर्शक इस तरफ आकर्षित हो गए हैं. खासतौर पर महिलाप्रधान विषयों पर बनी फिल्में और वैबसीरीज को काफी पसंद किया जा रहा है जोकि महिला मेकर्स के लिए वरदान साबित हुआ है. इस के चलते एकता कपूर, जोया अख्तर और अनुष्का शर्मा जैसे मेकर्स अपनी महिलाप्रधान वैबसीरीज धड़ल्ले से ओटीटी प्लैटफौर्म पर उतार रहे हैं. वहीं वैबसीरीज 'फ्लेश' की लेखिका पूजा लाधा श्रुति, 'मेड इन हैवन' की लेखिका रीमा कागती, निर्देशिका नित्या मेहरा और अलंकृता श्रीवास्तव, 'बुलबुल' की लेखिकानिर्देशिका अनविता दत्त, 'शकुंतला देवी' की डाइरैक्टर अनु मेनन और सवांद लेखिका इशिता मोइत्रा, एकता कपूर की सीरीज 'कोड एम' की लेखिका शुभा चटर्जी ने अपनी दिलचस्प कहानियों के जरीए दर्शकों का दिल जीत लिया है.

कहना गलत न होगा कि ओटीटी प्लेटफौर्म पर प्रदर्शित महिलाप्रधान फिल्में और वैबसीरीज ने एक नया इतिहास रचा है, जिस के तहत यह साबित हुआ है कि औरतें भले ही शरीर से एक बार कमजोर साबित हों, लेकिन दिलोदिमाग से वे पूरी तरह मजबूत हैं और कभी न हार कर अपनी मंजिल पाने की ताकत रखती है.

-आरती सक्सेना ●

क्रैक होंठों पर लगाएं ब्रैक

ड्राई या क्रैक होंठों से परेशान हैं तो यहां है इन समस्याओं से निबटने का समाधान...

लिपस्टिक के बिना मेकअप अधूरा माना जाता है, लेकिन यदि लिपस्टिक अप्लाई करने के बाद भी लिप्स की ड्राईनैस बनी रहे व उन के क्रैक होने के कारण वह बात न आए तो मेकअप पर पानी फिर जाता है. ऐसे में अगर आप के लिप्स पर ड्राईनैस है व उन के क्रैक होने की प्रौब्लम है तो आप के लिए बैस्ट है कि आप बीटरूट के रस में थोड़ी सी मलाई मिला कर उस से लिप्स पर 10 मिनट तक मसाज करें. इस से लिप्स पिंकिश नजर आने के साथसाथ उन की ड्राईनैस भी धीरेधीरे खत्म होने लगेगी. बीटरूट न्यूट्रिएंट्स से भरपूर होता है और मलाई में मौइस्चराइजिंग प्रौपर्टीज होने के कारण ये दोनों लिप्स के लिए काफी लाभकारी हैं.

ग्रीन टी बैग: आप ग्रीन टी बैग भी अप्लाई कर सकती हैं. इसे हलका गरम कर लिप्स पर इस्तेमाल करें. इस से लिप्स के क्रैक होने की समस्या का निदान होगा, क्योंकि इस में बहुत सारे ऐंटीऔक्सीडैंट्स होने के साथसाथ टैनिन्स भी होते हैं, जो स्किन को हील करने के साथसाथ उन्हें स्मूद और हाइड्रेट करने का भी काम करते हैं. आप $^1/_2$ चम्मच मलाई में 4-5 बूंदें शहद व 3 पत्ती गुलाब डाल कर उन्हें अच्छी तरह मैश कर लें, फिर इसे होंठों पर लगा कर 15 मिनट के लिए छोड़ दें. बाद में अच्छी तरह मसाज करें. इस से लिप्स की ड्राईनैस दूर होने के साथसाथ वे खूबसूरत भी बनते हैं.

कैसी हो लिपस्टिक: जब भी कोई लिपस्टिक इस्तेमाल करते हैं, तो उस में आमतौर पर 3 चीजें रहती हैं- बीज वैक्स, कोई औयल और कलर. इन्हीं सब को मिला कर लिपस्टिक तैयार की जाती है. बहुत ही महंगी लिपस्टिक में बीज वैक्स और औयल के साथसाथ रैड वाइन भी डाली जाती है. बीज वैक्स बैस्ट होती है. लेकिन जो महिलाएं ऐनिमल वसा जैसी चीजें इस्तेमाल करना नहीं चाहती, उन के लिए लिपस्टिक में कोनोवा वैक्स डाली जाती है, जो प्लांट बेस्ड यानी पाम ट्री से निकलती है. वह भी लिप्स के लिए अच्छी मानी जाती है.

लिपस्टिक की कीमत उस में इस्तेमाल किए जाने वाले प्रोडक्ट्स पर निर्भर करती है. जैसे कोई उस में मिनरल औयल इस्तेमाल करता है, कोई कोको बटर यूज करता है, कोई कैस्टर औयल, कोई जोजोबा औयल, कोई औलिव औयल. इन में कौन सा औयल इस्तेमाल किया गया है और वह कितना महंगा है, इस पर लिपस्टिक की कीमत निर्भर करती है. दोनों ही वैक्स बैस्ट हैं. ये लिप्स को शेप देने का काम करती हैं.

औयल आप के लिप्स की हैल्थ का ध्यान रखने के साथसाथ उसे मौइस्चर भी प्रदान करता है. जिस लिपस्टिक में औयल ज्यादा होता है, वह ज्यादा ग्लौसी नजर आती है, वहीं जिस लिपस्टिक में वैक्स ज्यादा होगी, उस में ग्लौस कम और कलर यानी थिकनैस ज्यादा दिखेगी. खास बात यह है कि लिपस्टिक में पिगमैंट्स कौन से डाले गए हैं, क्योंकि अच्छे पिगमैंट्स से लिपस्टिक अपने वास्तविक कलर में नजर आती है.

लिपस्टिक में लेड का इस्तेमाल हानिकारक होता है, यह लिपस्टिक में ज्यादा देर तक स्टे करने के लिए डाला जाता है. इसलिए कोशिश करें कि लिपस्टिक में पैराबीन, मिथाइल पैराबीन, पोलिपेरा बिन, लिडन न हों. इन के बजाय सोडियम बैंजोएट, रैटिनोल, साल्ट, क्ले, हनी हों. इस तरह आप अपने लिप्स को ड्राईनैस से बचा सकती हैं.

-पारुल भटनागर ●

कहानी ● रितु वर्मा

शर्त

जिस धन और रूतबे के लिए श्वेता ने विकास से शादी की थी, उसे क्या पता था कि यही शादी उस के गले की फांस बन जाएगी...

आज लगभग 16 साल बाद श्वेता ने सलोनी की तसवीर फेसबुक पर देखी और श्वेता फिर से छलांग लगा कर कालेज वाली छुईमुई उमराव जान बन गई. अदअसल 2 दशक पहले श्वेता और सलोनी अभिन्न मित्र थीं. दोनों के घरों में कोई समानता नहीं थी. सलोनी का राजमहल सा घर जो शहर की सब से पौश कालोनी कवि नगर में स्थित था वहीं श्वेता का छोटा सा घर निम्नवर्गीय कालोनी विजय नगर में था, पर इन सब बातों के बावजूद श्वेता और सलोनी की दोस्ती कलकल बहते हुए पानी की तरह चलती रही.

सलोनी जहां सांवले रंग, साधारण नैननक्श पर गजब के आत्मविश्वास की स्वामिनी थी वहीं श्वेता गौर वर्ण, भूरी आंखें, तीखे नैननक्श की मलिका थी. दोनों एकदूसरे के न केवल रंगरूप में, बल्कि आचारविचार में भी बिलकुल विपरीत थीं. जहां सलोनी बेहद बिंदास और दिल की साफ थी वहीं श्वेता थोड़ी सी सिमटी हुई और खुद में खोई रहती थी.

श्वेता मन ही मन अपने जीवनस्तर की तुलना सलोनी से करती और खुद को सदा कमतर पाती थी. पर उसे पूरा विश्वास था कि उस के राजसी रूपसौंदर्य के कारण वह किसी अमीर खानदान की ही बहू बनेगी और श्वेता के घर वह बड़े और अमीर लोगों के तौरतरीके का अनुकरण करने ही जाती थी.

आज सलोनी का जन्मदिन था और सभी सहेलियां कानपुर के पांचसितारा होटल में इकट्ठा हुई थीं. वहीं पर सलोनी ने अपनी सब सहेलियों की मुलाकात विभोर से कराई, जो उस के पिता के मित्र का बेटा था और इंजीनियरिंग की पढ़ाई कानुपर के सरकारी कालेज से कर रहा था. विभोर 5 फुट 10 इंच लंबा आकर्षक नौजवान था.

जैसेकि आमतौर पर होता है, सब लड़कियों ने पूरा होटल सिर पर उठा रखा था बस श्वेता ही थी जो चुपचाप सहमी सी एक कोने में बैठी हुई थी.

विभोर ने मुसकराते हुए सलोनी से कहा, "ये छुईमुई कौन हैं, बिलकुल उमराव जान लग रही हैं."

सलोनी खींच कर श्वेता को वहीं ले गई और बोली, "यह छुईमुई श्वेता है और मेरी सब से पुरानी और करीबी दोस्त."

फिर खाना और्डर होने लगा. ऐसेऐसे व्यंजन जिन के नाम भी श्वेता ने नहीं सुने थे. वह और घबरा गई. तभी विभोर श्वेता की बगल में आ कर बैठ गया और मेनू कार्ड उस के हाथों से ले लिया. फिर धीमे से उस के कानों में बोला, "जो मैं और्डर करूंगा तुम भी वही करना."

यह सुन कर श्वेता की जान में जान आ गई. विभोर ने श्वेता जैसी कोई लड़की अब तक देखी नहीं थी. उस की अपनी मां, बहनें बहुत ही अलग किस्म की थीं. यह छुईमुई जैसी लड़की से उस का पहला परिचय था. बातबात पर चेहरे का लज्जा से लाल हो जाना, दुपट्टे के कोने से खेलना, पसीनापसीना होना और बिना किसी प्रसाधन के भी इतना सुंदर दिखना, विभोर का यह पहला तजरबा था.

वापसी में श्वेता को घर जाने की जल्दी थी तो वह औटो के लिए निकल गई, तभी पीछे से विभोर आया और बोला, "छुईमुई तुम मेरे साथ चलो, मेरे कालेज का रास्ता वहीं से है."

श्वेता घबरा कर चुप खड़ी रही तो विभोर हंस कर बोला, "तुम्हें घर के बाहर ही उतार दूंगा, कौफी पीने के लिए घर के अंदर नहीं आऊंगा."

श्वेता चुपचाप बैठ गई और मोटरसाइकिल हवा से बातें करने लगी. एक अजीब सी खुशी और दुविधा में घिरी श्वेता घर पहुंची. विभोर पहला ऐसा लड़का था, जिस ने इतना बेबाक हो कर उस से बात की. खोईखोई सी वह अपने पलंग पर लेट गई और विभोर का उसे छुईमुई कहना उस की तुलना उमराव जान से करना, सबकुछ ने उस के दिल के तार झंकृत कर दिए और उस की आंखों में इंद्रधनुषी रंग उतर आए, जिन के सपने वह बचपन से देखती आई थी.

श्वेता अब अपने रखरखाव का ध्यान पहले से अधिक रखने लगी थी और अब उस का अधिकतर समय सलोनी के घर ही व्यतीत होता था.

दरअसल, श्वेता विभोर को देखने के बहाने अपना डेरा सलोनी के घर जमाए रहती थी और यह बात सलोनी भी जानती थी. इसलिए उस ने एक दिन श्वेता से कह भी दिया, "श्वेता विभोर हर किसी से ऐसे ही मजाक करता रहता है, बहुत खिलंदड़ स्वभाव का है वह."

मगर श्वेता को लगा कि विभोर श्वेता के चारों ओर उमराव जान कह कर मंडराता रहता है, इसलिए सलोनी जलती है क्योंकि विभोर हमेशा सलोनी को काला हीरा कह कर चिढ़ाता है.

देखते ही देखते 2 वर्ष साल गए और श्वेता, विभोर और सलोनी की दोस्ती ऐसे ही चलती रही. विभोर ने कभी भी श्वेता से अपने प्यार का इजहार नहीं किया पर प्यार का क्या कभी इजहार करा जाता है, यह तो महसूस किया जाता है और श्वेता तो पिछले 2 सालों से श्वेता विभोर के प्यार में भीगी हुई थी. उसे तो मानो अपनी मंजिल मिल गई थी.

उधर विभोर को जहां एक तरफ श्वेता की खामोशी और घबराहट बहुत आकर्षक लगती थी वहीं सलोनी का आत्मविश्वास, उस की हर बात को मूक सहमति न दे कर तर्कवितर्क करना उसे प्रभावित करता था.

विभोर ने श्वेता से कोई वादा नहीं किया था पर श्वेता को पूरा विश्वास था कि विभोर उस का हाथ मांगने आएगा. कालेज खत्म हो गया था तो सलोनी ने अपने पापा का बिजनैस जौइन कर लिया था और श्वेता ने विभोर के प्रस्ताव का इंतजार करना आरंभ कर दिया.

विभोर और श्वेता फोन से एकदूसरे से लगातार संपर्क में थे. इस बीच विभोर की नौकरी लग गई पर वह अधिक खुश नहीं था, उसे और आगे बढ़ना था. श्वेता हर बार विभोर को फोन पर यह सुनाती थी कि उस के लिए बहुत सारे विवाह के प्रस्ताव आ रहे हैं पर विभोर को समझ नहीं आ रहा था कि श्वेता ये सब उसे क्यों बताती रहती है.

एक दिन झुंझला कर उस ने फोन पर बोल भी दिया, "कैसी दोस्त हो तुम श्वेता मैं अपनी नौकरी के कारण परेशान हूं और तुम्हें बस विवाह की पड़ी है. हां मालूम है मुझे तुम बहुत खूबसूरत हो तो रोका किस ने है तुम्हें कर लो न शादी," और फिर फोन काट दिया.

श्वेता को लगा कि विभोर असुरक्षित महसूस कर रहा है कि कहीं उस का विवाह कहीं और न हो जाए, पर मन ही मन श्वेता खुश थी कि चलो विभोर अब जल्द ही सिर के बल दौड़ा आएगा.

एक दिन अचानक शाम को सलोनी का फोन आया, उसे अर्जेंट बुलाया था. वहां जा कर देखा तो पता चला सलोनी उड़ीउड़ी सी घूम रही है, श्वेता को देखते ही बोली, "शुक्र है तुम आ गई, यार आज मेरा रोका है और सुनेगी किस के साथ?"

श्वेता वहीं धम से बैठ गई और फिर बोली, "सलोनी यह कैसा मजाक है, विभोर तो अभी विवाह के बारे में सोच भी नहीं सकता है... उस ने मुझ से खुद बोला था."

सलोनी हंसते हुए बोली, "अरे पगली तू बहुत भोली है, विभोर ने अपनी एक नई यूनिट आरंभ करी है और उस में मेरे पापा ने 50% पैसा लगाया है तथा उस यूनिट का बेसिक प्लान मेरा था तो दोनों के पापा ने सोचा जब एकसाथ काम ही करना है तो फिर जिंदगी भी एकसाथ क्यों न गुजारी जाए."

श्वेता कड़वाहट से चिल्ला कर बोली, "यह क्यों नहीं बोलती कि तुम ने अपने पैसों से उसे खरीद लिया है."

सलोनी श्वेता की बात सुन कर सकते में आ गई पर फिर भी संयत स्वर में बोली, "श्वेता, विभोर का अपना निर्णय है, उस ने सुंदरता से अधिक अपनी तरक्की को महत्त्व दिया है, तुम बहुत सुंदर हो श्वेता पर जिंदगी में आगे बढ़ने के लिए काबिलीयत और स्मार्टनैस भी चाहिए, जो शायद उसे मुझ में नजर आई होगी."

श्वेता ने कहा, "यह नहीं हो सकता, विभोर मेरे अलावा और किसी से शादी नहीं कर सकता है और मैं तुम से हर बात में बेहतर हूं."

सलोनी बोली, "यह हो चुका है श्वेता, जरूरी नहीं है सब लोग रूप के ही दीवाने हों. कुछ लोग रूप से अधिक बुद्धि को भी महत्त्व देते हैं, मेरे ही कारण विभोर यह नया यूनिट लगा पाया है."

श्वेता बोली, "सलोनी अपने पापा के वैभव पर तुम्हें बहुत घमंड है न और इसी धन के बल पर तुम ने विभोर को हथिया लिया है पर मेरी भी यह बात सुन लो, अब रूपरंग के साथसाथ यह वैभव और धन भी मेरा दास बन कर रहेगा, यह मेरी शर्त है तुम से."

सलोनी मुसकराते हुए बोली, "तुम्हारी सोच गलत है श्वेता पर देखेंगे अगर कभी जिंदगी के किसी मोड़ पर टकराए तो."

उस दिन के बाद श्वेता ने सलोनी और विभोर नामक अध्याय अपनी जिंदगीरूपी किताब से हमेशा के लिए खत्म कर दिया था पर वह अपनी शर्त नहीं भूली थी बस उस की जिंदगी का एक ही मकसद था किसी भी कीमत पर धनवान बनना, इस कारण वह एक के बाद एक मध्यवर्गीय रिश्ते नकारती रही और जहां श्वेता का मन करता था वहां दहेज की लंबी लिस्ट देख कर उस के घर वालों के पसीने छूट जाते. घर वाले श्वेता के रवैए से परेशान हो गए थे.

देखते ही देखते श्वेता ने 30 साल भी पूरे कर लिए. इसी बीच एक दिन श्वेता एक दूर की रिश्तेदारी में विवाह में सम्मिलित होने गई थी. वहीं पर उसे राजेश्वरी ने अपने बेटे विकास के

लिए पसंद कर लिया. विकास खानदानी रईस था और बहुत अच्छे पद पर कार्यरत था, पर दिखने में बहुत ही साधारण था. विकास की पहली बीवी की 1 साल पहले मृत्यु हो गई थी और उस के 5 और 7 साल के 2 बच्चे थे.

जब यह रिश्ता आया तो श्वेता के मां और बाबूजी बोले, "सगी बेटी है सौतेली नहीं, पैसा हुआ तो क्या हुआ, है तो पूरे 38 साल का. न बाबा न ऐसा महल नहीं चाहिए और फिर 2-2 बच्चे भी हैं."

मगर श्वेता ने आगे बढ़ कर इस रिश्ते को स्वीकार कर लिया. वह अपने एकाकी जीवन से ऊब चुकी थी और यह पहला ऐसा रिश्ता था जो उसे पसंद आया था. उसे विकास के बच्चों या विकास से कोई मतलब नहीं था, उसे मतलब था विकास के रुतबे से, पैसों से.

आज विवाह के 10 साल बीत गए थे, जिस धन के लिए श्वेता ने विवाह किया था वह यहां पर भरपूर था. दोनों बच्चे होस्टल में थे और विकास उस की आंखों के इशारे पर उठता और बैठता था. फिर भी एक टीस थी श्वेता के मन में जो जबतब उसे मायूस कर देती थी.

विकास उसे हाथोंहाथ रखता था पर फिर भी दोनों का रिश्ता पतिपत्नी का नहीं, दास मालिक का सा लगता था. श्वेता जैसी खूबसूरत पत्नी पा कर विकास धन्य हो उठा था, वह हमेशा श्वेता की खूबसूरती का उपासक ही बना रहा. पति बनने की कोशिश कभी न करी. दोनों बच्चों के साथ श्वेता ने हमेशा एक सम्मानजनक दूरी बना कर रखी थी. श्वेता और विकास के अपना कोई बच्चा कभी नहीं हो पाया था पर इस का भी श्वेता को कभी अफसोस नहीं हुआ था. बच्चा न होने के कारण श्वेता के शरीर पर मांस की एक परत भी नहीं चढ़ी थी, जैसी वह 10 साल पहले लगती थी वैसी ही आज भी लगती थी और आईने में यह देख कर श्वेता की गरदन घमंड से तन जाती थी.

ऐसे ही एक दिन श्वेता ने अचानक फेसबुक पर सलोनी को देखा और उस की तसवीर देख कर उसे असीम आनंद आ गया. सलोनी बेहद अनाकर्षक लग रही थी पर विभोर अभी भी जस का तस बना हुआ था, फिर से श्वेता के मन में टीस सी उठी. यह विभोर नाम की टीस ही थी जो उसे सामान्य होने नहीं देती थी.

और फिर नियति जैसे खुद ही सलोनी और विभोर को उस के सामने खींच लाई. विभोर को अपने व्यापार के सिलसिले में ही कोई फ़ाइल पास करवानी थी, जो विकास की मदद से ही हो सकती थी.

> "श्वेता को समझ नहीं आ रहा था उस का रूप, उस का वैभव क्यों सलोनी और विभोर को प्रभावित नहीं कर पा रहा, विभोर उस की खूबसूरती पर ध्यान क्यों नहीं दे रहा है..."

जैसे ही दफ्तर में विकास को पता चला कि सलोनी, श्वेता के शहर की ही है और उस की मित्र भी थी तो फौरन विकास ने उन्हें अपने घर पर आमंत्रित कर लिया. श्वेता भले ही ऊपर से भुनभुना रही थी पर अंदर से बेहद खुश थी, चलो अब तो वह सलोनी को अपना राजपाट दिखा पाएगी, विभोर को भी तो पता चले कि उस ने क्या खोया है और किस कांच के टुकड़े को वह हीरा समझ कर ले गया है. बहुत घमंड था न सलोनी को अपनी योग्यता और स्मार्टनैस पर, परंतु आज सलोनी भी देख लेगी कि जीवन के तराजू में मेरे वैभव, मेरी सुंदरता का पलड़ा भारी है.

विभोर और सलोनी समय से कुछ पहले ही आ गए थे. दोनों पुराने दिनों को याद करने लगे पर श्वेता ऐसा व्यवहार कर रही थी जैसे उसे कुछ भी याद न हो.

श्वेता ने ही सलोनी से कहा, "क्या हाल बना रखा है सलोनी तुम ने... तुम पहले से तीन गुना हो गई हो, जिम नहीं जाती हो क्या?" और फिर बड़ी अदा से अपना साड़ी का पल्ला ठीक करते हुए कनखियों से विभोर की तरफ देखने लगी पर विभोर की आंखों में सलोनी के लिए प्यार और सम्मान देख कर वह राख हो गई.

सलोनी हंसते हुए बोली, "श्वेता, मां बनने के बाद तो वजन बढ़ ही जाता है. जब तुम्हारे खुद के बच्चे होंगे न तो पता चलेगा."

ऐसा लगा मानो श्वेता के मुंह पर किसी ने सफेदी पोत दी हो और फिर सलोनी अपने बच्चों का प्रशस्ति गान करने लगी.

तभी श्वेता को ध्यान आया उसे तो विकास के बच्चों के बारे में कुछ भी नहीं पता. वह बस विकास की पत्नी ही बनी रही, उस ने उन बच्चों की मां बनने की पहल कभी नहीं की.

श्वेता ने फिर खाने की मेज पर सब को बुलाया, उसे पूरी उम्मीद थी कि सलोनी और विभोर उस के खाने की अनदेखी नहीं कर पाएंगे. पर यहां भी श्वेता को निराशा ही हाथ लगी. सलोनी अधिकतर व्यंजनों को देख कर बोली, "श्वेता, तुम्हारे व्यंजनों को देख कर विकास की सेहत का राज समझ आ गया."

विकास की बढ़ती हुई तोंद की तरफ उन दोनों का इशारा था. श्वेता कट कर रह गई.

श्वेता को समझ नहीं आ रहा था उस का रूप, उस का वैभव क्यों सलोनी और विभोर को प्रभावित नहीं कर पा रहा, विभोर उस की खूबसूरती पर ध्यान क्यों नहीं दे रहा है? विभोर और सलोनी के रिश्ते में बहुत सुंदर तालमेल था जो श्वेता के वैवाहिक रिश्ते से नदारद था, क्योंकि श्वेता ने तो विवाह बस धन के लिए किया था खाने के बाद विभोर और विकास कार्य संबंधी बातों के लिए बगीचे में बैठ गए. सलोनी को अपने वैभव से दमकते ड्राइंगरूम में बैठा कर, श्वेता कौफी लेने के लिए चली गई.

कौफी पीतेपीते सलोनी 2 मिनट रुकी. श्वेता को लगा शायद अब वह उस की मेहमाननवाजी की प्रशंसा करेगी पर सलोनी खिलखिलाकर बोली, "श्वेता, तुम्हें अपनी शर्त याद है क्या अभी भी? लगता है तुम ने शर्त जीत ली है."

श्वेता ने कोई जवाब नहीं दिया पर उस के मन को पता था कि वह फिर से शर्त हार गई है. उसे पता था कि वह खूबसूरत है पर बस अपने लिए.

"उस ने विकास से शादी बस सलोनी से बराबरी के लिए की है पर सलोनी अब भी उस से कहीं आगे है, क्योंकि एक पत्नी की सफलता उस के रंगरूप में नहीं उस के पति और बच्चों के साथ उस के रिश्तों की गहराई और गरमाहट से झलकती है, जो श्वेता के विवाह में कहीं नहीं थी.

सलोनी खिलखिलाती हुई बगीचे की तरफ चली गई. श्वेता को लग रहा था उस की बेमतलब की शर्त ने उस की जिंदगी को ऐसे मोड़ पर ला कर खड़ा कर दिया, जिस की शायद कोई मंजिल ही नहीं है. ●

महंगे कौस्मैटिक्स इस्तेमाल करने के बाद भी मेकअप से मनचाहा लुक नहीं मिलता तो आप ये ट्रिक्स जरूर आजमाएं...

मेकअप में रखें 5 बातों का खयाल

कई बार मेकअप से खूबसूरत बनने के चक्कर में चेहरा खूबसूरत लगने के बजाय अजीब लुक देने लगता है, जिस की वजह है मेकअप की सही तकनीक से अनजान होना. ऐसे में अगर आप चाहती हैं कि आप के साथ ऐसा न हो तो इन बातों का ध्यान जरूर रखें:

फेस को करें क्लीन

अगर आप बिना फेस को क्लीन किए मेकअप करेंगी, तो उस से स्किन के खराब होने के साथसाथ मेकअप भी अच्छी तरह सैट नहीं होगा. इसलिए चेहरे को पानी, टोनर से जरूर क्लीन करें. इस से स्किन पर जमी गंदगी रिमूव होने से स्किन क्लीन व सौफ्ट बनती है.

टोनर हर स्किन टाइप पर सूट करता है और मिनटों में स्किन की गंदगी को रिमूव कर देता है. मार्केट में टोनर्स के रूप में स्किन फ्रैशर्स उपलब्ध हैं, जिन में वाटर के साथ ग्लिसरीन मिली होती है. स्किन टौनिक्स थोड़े से स्ट्रौंग होते हैं, क्योंकि इन में वाटर व ग्लिसरीन के साथसाथ थोड़ा सा अलकोहल भी होता है. ऐस्ट्रिंजैंट्स इन के मुकाबले ज्यादा स्ट्रौंग होते हैं, क्योंकि ये औयली और ऐक्ने स्किन के लिए खासतौर से डिजाइन किए जाते हैं. अत: टोनर का चयन आप अपनी स्किन टाइप के हिसाब से ही करें.

मौइस्चराइजिंग है जरूरी

आप की स्किन चाहे ड्राई हो या औयली, उसे मौइस्चराइज करना बहुत जरूरी होता है वरना इस के अभाव में मेकअप करने पर स्किन फ्लैकी लुक देने के साथसाथ उस के डैमेज होने का भी डर बना रहता है. इस के लिए आप लोशन, क्रीम्स, औयल व सीरम का इस्तेमाल कर सकती हैं, क्योंकि ये स्किन को डीप नरिश करने के साथसाथ उसे झुर्रियों से भी बचाने का काम करते हैं.

अगर आप की स्किन औयली है तो लाइट वेट मौइस्चराइजर का ही इस्तेमाल करें, क्योंकि यह स्किन के पोर्स को ग्लोइंग नहीं करता और स्किन भी मौइस्चराइज हो जाती है. वहीं अगर आप की स्किन ड्राई है तो ग्लो और हाइड्रेशन देने वाले मौइस्चराइजर का इस्तेमाल करें. मार्केट में विभिन्न ब्रैंड्स के मौइस्चराइजर मिल जाएंगे, जिन्हें स्किन के हिसाब से खरीद सकती हैं.

प्राइमर को न करें स्किप

प्राइमर न सिर्फ पोर्स व लाइंस को हाइड कर के चेहरे को सौफ्ट फिनिश दे कर मेकअप के लिए परफैक्ट प्लेटफौर्म तैयार करता है वरन इस से मेकअप लंबे समय तक टिकने के साथसाथ स्किन को पूरा प्रोटैक्शन भी मिलता है. इसलिए फाउंडेशन से पहले चेहरे पर प्राइमर जरूर अप्लाई करें. ये भी स्किन टाइप के हिसाब से होते हैं. ये जैल फौर्म या क्रीम फौर्म में मिलते हैं, जिन्हें अपनी चौइस के हिसाब खरीद सकती हैं. बस इस बात का ध्यान रखें कि जिन जगहों पर फाउंडेशन लगाना है जैसे गरदन व चेहरे पर वहां प्राइमर से बेस बनाना न भूलें.

आजकल मार्केट में ऐसे प्राइमर भी आने लगे हैं, जिन के ऊपर फाउंडेशन लगाने की भी जरूरत नहीं होती. बस आप उसे अकेले लगा कर भी स्किन को क्लीन, ग्लोइंग लुक दे सकती हैं. इन की कीमत 700 से शुरू होती है.

फाउंडेशन लगाने का सही तरीका

अगर आप फाउंडेशन से स्किन टोन को निखारना चाहती हैं तो उस के सही शेड का चयन करना बहुत जरूरी है. इस के लिए आप उसे अपनी जौलाइन पर लगा कर चैक कर सकती हैं कि यह स्किन में मर्ज हो रहा है या फिर अलग से दिख रहा है. हमेशा अपनी स्किन टोन से 1-2 टोन नीचे वाला ही फाउंडेशन का शेड खरीदना चाहिए वरना आप अपने मेकअप के कारण लोगों के बीच मजाक का पात्र बन सकती हैं.

अगर आप की स्किन ड्राई है, तो आप के लिए ऐसे फाउंडेशन अच्छे रहेंगे, जिन में हाइड्रेट करने वाले तत्त्व हों. अगर आप की स्किन तैलीय है तो आप के लिए पाउडर बेस्ड फाउंडेशन, सैंसिटिव स्किन के लिए मिनरल आधारित फाउंडेशन ठीक रहेंगे. लेकिन इन्हें स्किन पर क्रीम की तरह लगाने की भूल न करें, बल्कि डौटडौट कर के चेहरे व गरदन पर अप्लाई करें वरना ज्यादा अप्लाई करने पर आप का लुक भद्दा नजर आने लगेगा.

अगर आप फेस पर फाउंडेशन से लाइट कवरेज देना चाहती हैं तो फिंगर्स की मदद ले सकती हैं वरना आप फाउंडेशन लगाने के लिए ब्रश या स्पौंज की ही मदद लें.

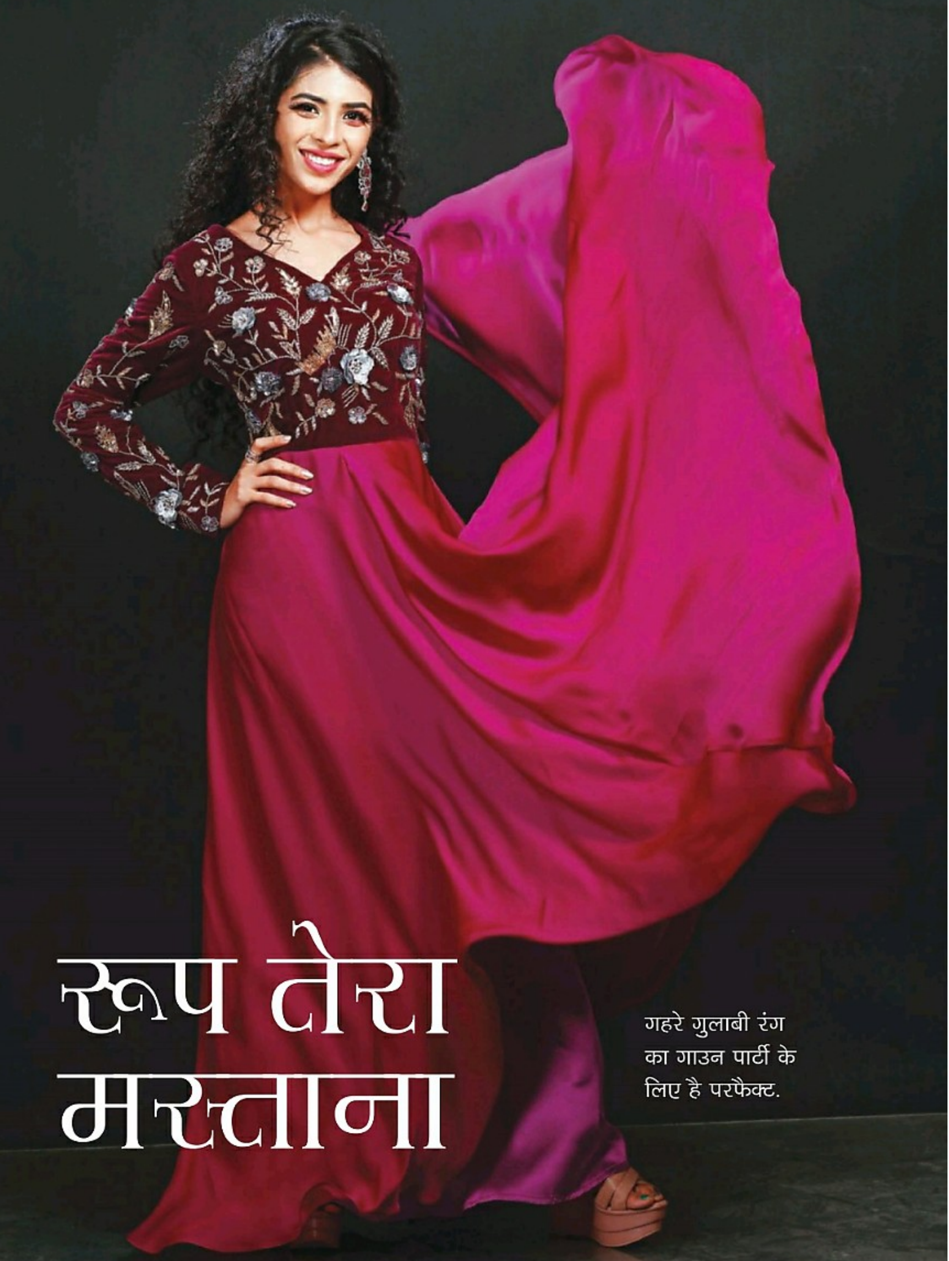
कौंपैक्ट पाउडर से दें फाइनल टच

फाउंडेशन के बाद कौंपैक्ट पाउडर से स्किन को फाइनल टच दें. ध्यान रखें कि आप को फेस पर पाउडर से बहुत ही लाइट कोटिंग करनी है. यह फेस को ग्लोइंग बनाने के साथसाथ फाइनल फिनिशिंग देने का भी काम करेगा. इन में कुछ एसपीएफ बेस्ड भी होते हैं, जो स्किन को सन प्रोटैक्शन देने का भी काम करते हैं.

इन्हें भी न करें इग्नोर

आखिर में फ्लालैस लुक के लिए अपने चीक्स को ब्लश से हाईलाइट करें. हाईलाइटर मार्केट में डिफरैंट शेड्स जैसे पीच, पिंक, प्लम आदि शेड्स में मिल जाएंगे, जो काफी डिमांड में हैं, साथ ही स्किन को एकदम नैचुरल टच देने का काम करते हैं. इस के बाद आंखों को काजल व लाइनर से निखार कर आखिर में दें लिपस्टिक से फाइनल टच.

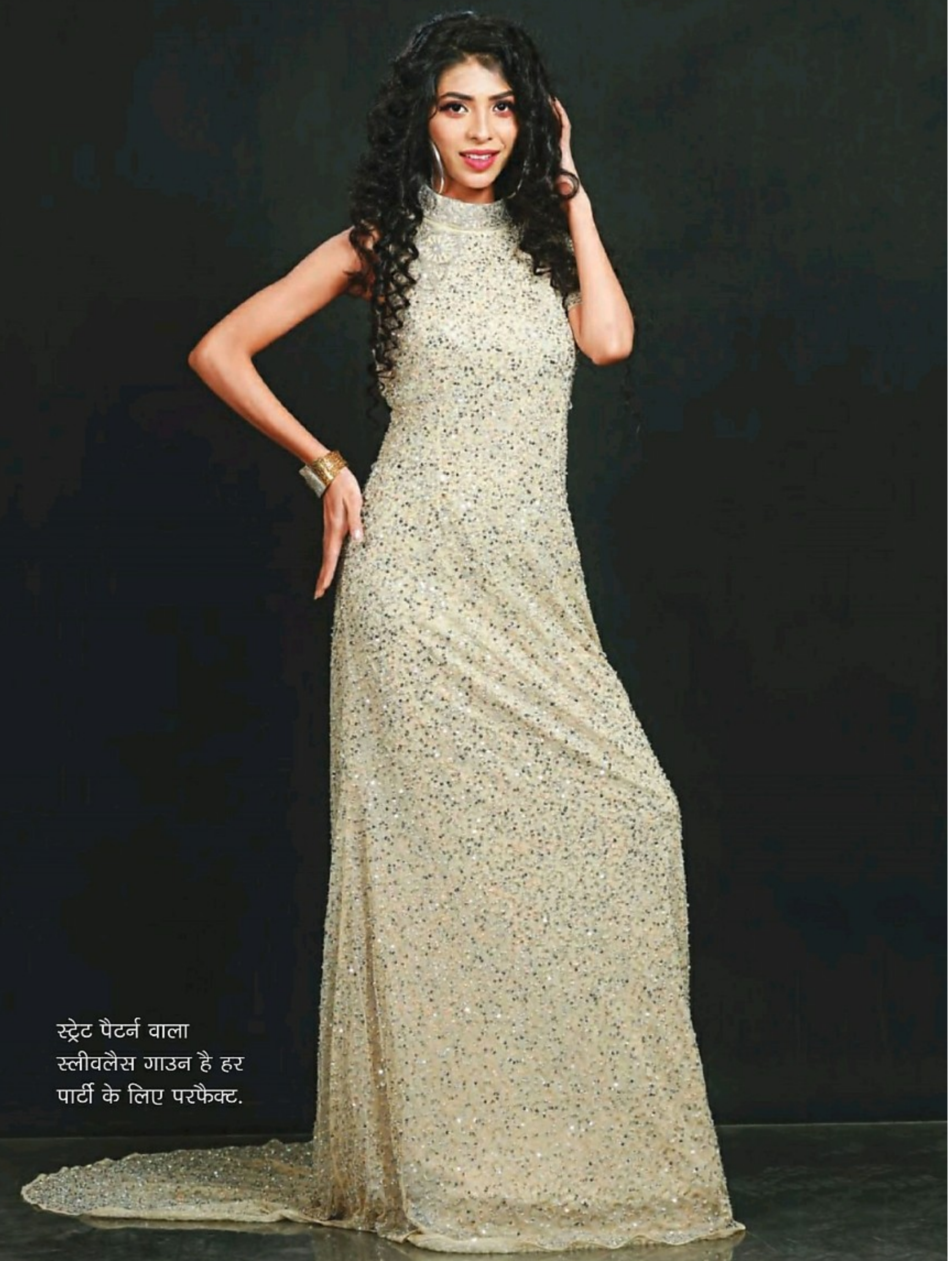
-पारुल भटनागर ●



रूप तेरा मस्ताना

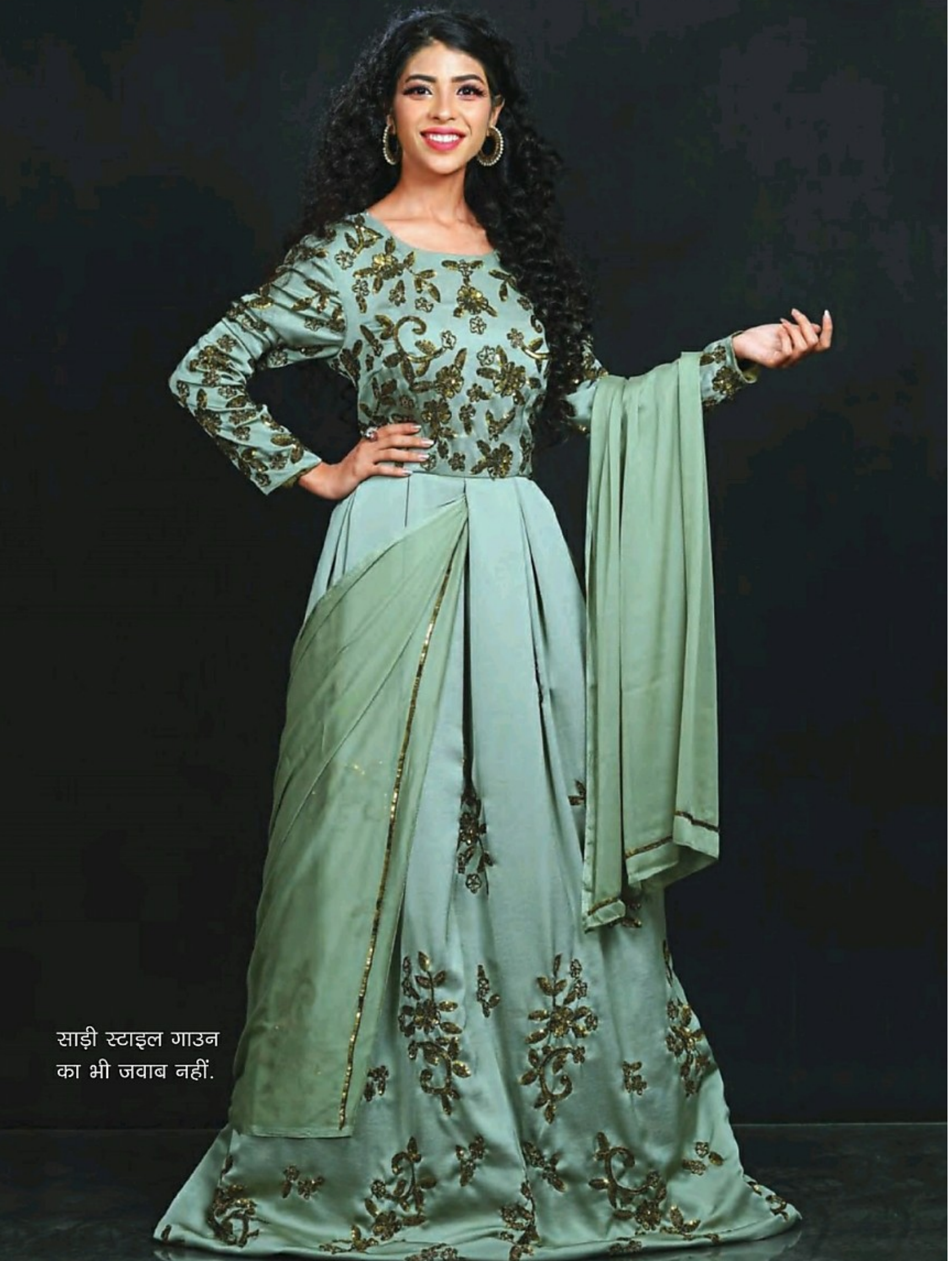
गहरे गुलाबी रंग का गाउन पार्टी के लिए है परफैक्ट.

ब्लैक कलर का
गाउन दे रहा
स्टाइलिश लुक.

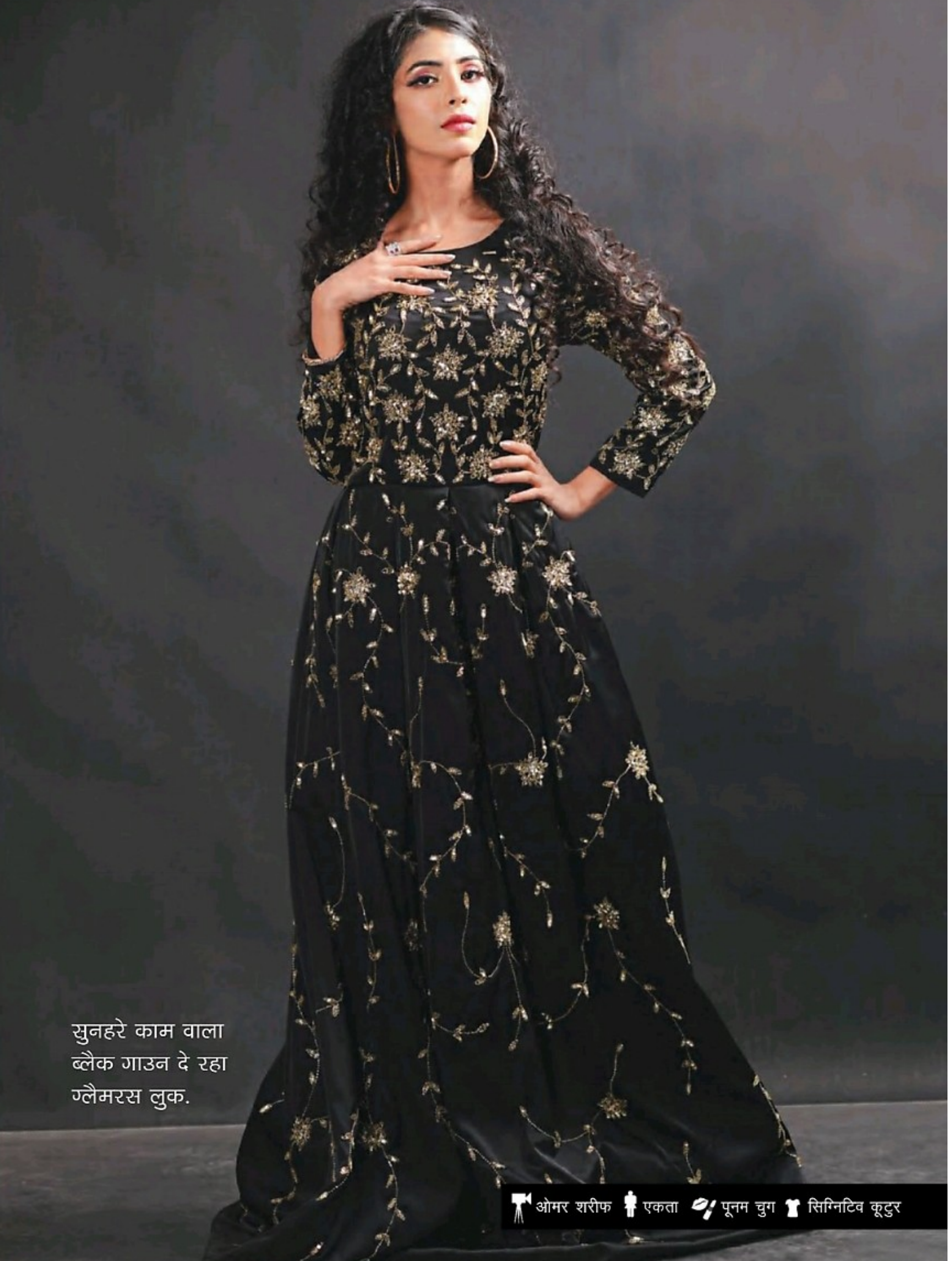


स्ट्रेट पैटर्न वाला
स्लीवलैस गाउन है हर
पार्टी के लिए परफैक्ट.

फ्रंटस्लिट वाली ड्रैस
का अंदाज है अलग.



साड़ी स्टाइल गाउन
का भी जवाब नहीं.



सुनहरे काम वाला
ब्लैक गाउन दे रहा
ग्लैमरस लुक.

ओमर शरीफ एकता पूनम चुग सिग्निटिव कूटुर

मैं 27 वर्षीय अविवाहित युवती हूं और रिलेशनशिप में हूं. फिलहाल शादी की कोई इच्छा नहीं है. सैक्स के दौरान बौयफ्रैंड कंडोम का प्रयोग करता है. मैं जानना चाहती हूं कि प्रैगनैंसी रोकने में क्या कंडोम वास्तव में कारगर उपाय है? क्या 2 कंडोम एकसाथ इस्तेमाल किए जा सकते हैं ताकि सैक्स पूरी तरह सुरक्षित हो?

कंडोम गर्भनिरोध का आसान व बेहतर विकल्प माना जाता है. यह बाजार में सहजता से उपलब्ध भी है. इस का प्रयोग न सिर्फ प्रैगनैंसी बल्कि एसटीडी जैसी समस्याओं से भी शरीर को सुरक्षित रखता है.

सैक्स के दौरान कंडोम का प्रयोग करते हुए गर्भ तभी ठहर सकता है जब कंडोम फट जाए. अमूमन घटिया क्वालिटी के कंडोम के ही फटने का डर रहता है. अत: आप अपने बौयफ्रैंड से इस बारे में खुल कर बात करें. उस से कहें कि वह ब्रैंडेड कंडोम का ही इस्तेमाल करे. ब्रैंडेड कंडोम्स लौंगलास्टिंग होते हैं और जल्द नहीं फटते. अब तो बाजार में कई फ्लेवर्स में कंडोम उपलब्ध हैं, जो सैक्स को और अधिक रोमांचक बनाते हैं.

रही बात 2 कंडोम का एकसाथ प्रयोग करने की, तो इसे उचित नहीं माना जा सकता, क्योंकि सैक्स के दौरान एकदूसरे से रगड़ खाने पर ये फट सकते हैं. यही नहीं कंडोम का फटना एकदूसरे को चरमसुख से भी वंचित कर सकता है.

कंडोम हालांकि गर्भनिरोध का बेहतर साधन है, बावजूद इस के आप चाहें तो सैक्स के दौरान वूमन वैजाइनल कौंट्रासैप्टिव पिल्स का भी प्रयोग कर सकती हैं. इस से आप सैक्स का बिना किसी भय पूरापूरा आनंद ले सकती हैं. मगर बौयफ्रैंड को कंडोम लगाने को जरूर कहें.

मैं 25 वर्षीय कामकाजी युवती हूं. 2 महीने बाद मेरी शादी होने वाली है. मुझे खाना बनाना नहीं आता जबकि टीवी धारावाहिकों में मैं ने देखा है कि बहू को खाना बनाना नहीं आने पर ससुराल के लोग न सिर्फ उस का मजाक उड़ाते हैं वरन उसे प्रताड़ित भी करते हैं. बताएं मैं क्या करूं?

छोटे परदे पर प्रसारित ज्यादातर धारावाहिकों का वास्तविक जीवन से दूरदूर तक वास्ता नहीं होता. सासबहू टाइप के कुछ धारावाहिक तो इतने कपोलकल्पित होते हैं कि जागरूकता फैलाने के बजाय ये समाज में भ्रम और अंधविश्वास फैलाने का काम करते हैं. शायद ही कोई धारावाहिक हो जिस में सासबहू के रिश्ते को बेहतर तरीके से प्रस्तुत किया गया हो.

वास्तविक दुनिया धारावाहिकों की दुनिया से बिलकुल अलग है. आज की सासें समझदार और आधुनिक खयाल की हैं. उन्हें पता है कि एक कामकाजी बहू को किस तरह गृहस्थ जीवन में ढालना है.

फिर भी आप अपने मंगेतर से बात कर इस बारे में जानकारी दे दें.

अभी विवाह में 2 महीने बाकी भी हैं, इसलिए खाना बनाने के लिए सीखना अभी से शुरू कर दें. खाना बनाना भी एक कला है, जिस में निपुण महिला को किसी और पर आश्रित नहीं होना पड़ता, साथ ही उसे पति व बच्चों सहित घर के सभी सदस्यों का भरपूर प्यार भी मिलता है.

मैं 25 वर्षीय अविवाहित युवक हूं. मेरी समस्या अपनी गर्लफ्रैंड को ले कर है, जो दिल की तो अच्छी है और मुझे प्यार भी करती है, लेकिन वह बातबेबात रूठ जाती है. वह चाहती है कि मैं उसे अकसर घुमानेफिराने ले जाऊं, मूवी दिखाऊं, शौपिंग कराऊं. वह बारबार फोन कर मुझे परेशान भी करती रहती है. कहती है कि कुछ भी करो तो बता कर. कभीकभी लगता है मैं बुरी तरह फंस गया हूं. बताएं मैं क्या करूं?

हर गर्लफ्रैंड यही चाहती है कि उस का बौयफ्रैंड उसे प्रेम करे, उसे समय दे, मूवी दिखाने ले जाए, शौपिंग कराए, उपहार दे. आप की गर्लफ्रैंड भी आप से यही उम्मीद रखती है. अगर आप कामकाजी हैं और आप के पास समय का अभाव है, तो सप्ताहांत या अवकाश के दिन गर्लफ्रैंड को समय जरूर दें. हां, बाकी दिनों में हालचाल लेते रहें.

वह आप को बिना वजह बारबार फोन करती है, तो इस बारे में उस से बात करें और मिलने व घूमने जाने का प्रोग्राम समय के अनुसार तय कर लें. बावजूद इस के वह नहीं मानती और आप को परेशान करे तो उस से दूरी बनाने में ही फायदा है.

मैं 29 वर्षीय विवाहिता हूं. हमारा संयुक्त परिवार है. शादी से पहले ही हमें यह बता दिया गया था कि मुझे संयुक्त परिवार में रहना है. वैसे तो यहां किसी चीज की दिक्कत नहीं है पर ससुराल के अधिकतर लोग खुले विचारों के नहीं हैं, जबकि मैं काफी खुले विचार रखती हूं. इस वजह से मुझे कभीकभी उन की नाराजगी भी सहनी पड़ती है और खुलेपन की वजह से मेरी ननदें व जेठानियां मुझे अजीब नजरों से भी देखती हैं. पति को कहीं और फ्लैट लेने को नहीं कह सकती. बताएं मैं क्या करूं?

घरपरिवार में कभीकभी कलह, वादविवाद, झगड़ा आम बात है. मगर परिवार फेसबुक अथवा व्हाट्सऐप की तरह नहीं है जिस में आप ने सैकड़ों लोगों को जोड़ कर तो रखा है, मगर आप को कोई पसंद नहीं है तो आप उसे एक ही क्लिक में एक झटके में बाहर कर दें.

इस बात की कतई परवाह न करें कि परिवार के कुछ सदस्य आप को किन नजरों से देखते हैं और कैसा व्यवहार करते हैं. अच्छा यही होगा कि अपनेआप को इस तरीके से व्यवस्थित करें कि आप हमेशा खूबसूरत इंसान बनी रहें. कोई कैसे देखता है यह उस पर है.

आजकल जहां ज्यादातर लोग एकल परिवारों में रहते हुए तमाम वर्जनाओं के दौर से गुजरते हैं, वहीं आज के समय में आप को संयुक्त परिवार में रहने का मौका मिला है, जिस में अगर थोड़ी सी सूझबूझ दिखाई जाए तो आगे चल कर यह आप के लिए फायदेमंद ही साबित होगा.

बेहतर यही होगा कि छोटीछोटी बातों को नजरअंदाज करें और सब को साथ ले कर चलने की कोशिश करें. धीरेधीरे ही सही पर वक्त पर घर के लोग आप को हर स्थिति में स्वीकार कर लेंगे और आप सभी की चहेती बन जाएंगी. ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

समस्त देशवासियों को

Holi

की हार्दिक शुभकामनाएं

BC
BHIKHARAM
CHANDMAL
BIKANER
TM

'Celebrating the true essence of life'

भीखाराम चाँदमल

स्वाद बीकानेर का

navratan mixture
royal mix
badam lachha mixture
falahari
khatta meetha
खाओ खिलाओ
रिश्ते बनाओ
gulab jamun
rajbhog
kesariya cham cham
bikaneri rasgulla

भुजिया ■ पापड़ ■ नमकीन ■ मिठाइयां

BHIKHARAM CHANDMAL BHUJIAWALA, BIKANER

Tel: + 91 151 5151900, Mobile : 09950997994, 09001990696
email : bcsons@gmail.com, website : www.bhikharamchandmal.in

Available on amazon & Flipkart

कहानी ● राजेश सिन्हा

प्रथम किस्त

आई विल चेंज माईसैल्फ

एक कंपनी में साथ काम करते हुए अनुज को कोमल का साथ मिला तो दोस्ती से बात शादी तक जा पहुंची. मगर कोमल की चाहत तो कुछ और थी...

आज सुबह उठते ही अनुज ने यह तय कर लिया था कि वह औफिस नहीं जाएगा. पूरा दिन आराम करेगा या कोई अच्छी पत्रिका पढ़ेगा. थोड़ा मानसिक तनाव कम हो जाएगा, यह सोच कर उस ने सब से पहले अपने सीनियर और सहकर्मी दोनों को मैसेज कर दिया और फिर अनमने मन से चाय बनाने की तैयारी करने लगा. अनुज को किचन में जाना बिलकुल पसंद नहीं था, जब तक कोमल उस के साथ थी वह शायद ही कभी किचन में गया था पर उस के जाने के बाद से उस के पास किचन में न जाने का कोई विकल्प नहीं था.

पिछले 5 महीनों से वह लंच कैंटीन में और डिनर पास के होटल में कर लेता था पर चाय या कुछ लाइट स्नैक्स के लिए किचन में आना उस की मजबूरी थी. अनुज जब बहुत छोटा था तभी उस के मातापिता का देहांत एक सड़क दुर्घटना में हो गया था और उस की परवरिश उस की बूआ ने की थी, जो उसे बहुत प्यार करती थीं, इसलिए वहां उस के जिम्मे कोई काम नहीं था फिर कालेज और आगे की पढ़ाई उस ने होस्टल में रह कर की थी जहां सारी सुविधाएं उपलब्ध थीं.

ऐसे में न तो उसे कोई काम करने का मौका मिला न ही उस ने कभी काम में रुचि दिखाई.

Prabhat2021

नौकरी शुरू करने के कुछ ही दिनों बाद कोमल उस की जिंदगी में आ गई. फिर तो जैसे उस की जिंदगी में पर लग गए...

वह इन्हीं खयालों में डूबा था कि अचानक उस के मोबाइल की घंटी बजी. फोन औफिस से ही था. फोन उठा बातें करने लगा. बातें लंबी चलीं और जब खत्म हुईं तब तक आधी चाय उबल कर नीचे गिर चुकी थी. उसे बहुत गुस्सा आया. चाय पीने का मूड जाता रहा. तभी उसे खयाल आया कि अगर कभी कोमल होती तो अब तक उसे दोबारा चाय मिल चुकी होती.

कोमल का खयाल आते ही वह गुस्से से भर गया और बेमन से टीवी औन कर दिया और अपने पसंदीदा चैनल की खोज में फटाफट चैनल बदलने लगा. तभी उसे याद आया कि वह जब भी ऐसा करता था तो कोमल उसे डांट दिया करती थी कि क्या कर रहे हो, न खुद कुछ देखते हो न दूसरों को देखने देते हो. मुझे पता है तुम गुस्से में हो पर अपना गुस्सा इस पर क्यों निकाल रहे हो? खराब हो जाएगा तो बिना मतलब खर्च करना पड़ जाएगा. लाओ रिमोट मुझे दो और फिर वह रिमोट उस के हाथ से ले लिया करती थी.

"तुम्हें कैसे पता मैं गुस्से में हूं?"

"मुझे सब पता चल जाता है... मैं अंतर्यामी हूं," कह कर वह जोर से हंस दिया करती थी और फिर उस की हंसी में उस का गुस्सा न जाने कहां चला जाता था.

आज पता नहीं क्यों उसे कोमल की याद बारबार आ रही थी. वह उसे चाह कर भी भूल नहीं पा रहा था. अचानक उस के जेहन में कोमल से हुई उस की पहली मुलाकात का पूरा दृश्य किसी फिल्म की तरह घूमने लगा...

अनुज को एमबीए करते ही मुंबई की एक एमएनसी में नौकरी मिल गई थी. कंपनी ने उसे रहने की सुविधा भी दे रखी थी. अत: वह बिलकुल टैंशन फ्री था. उस की बूआ भी यह जान कर बहुत खुश थीं, क्योंकि मुंबई में मूल समस्या रहने की ही होती है. अनुज को फ्लैट अंधेरी में मिला हुआ था और उस का औफिस नरीमन पौइंट में था. दोनों ही लोकेशन ऐसी थीं कि उसे आनेजाने में भी ज्यादा प्रौब्लम नहीं होती थी.

अनुज अपने व्यवहार और अपनी कुशल कार्यशैली के कारण कुछ ही समय में अपनी कंपनी में काफी लोकप्रिय हो गया था. उस की बौस उस की परफौर्मेंस का उदाहरण दूसरों को दिया करती थी. एक दिन उस की बौस ने उसे बताया कि उस की कंपनी एक नया प्रोडक्ट लौंच करने वाली है, जिस की मार्केटिंग टीम को उसे ही लीड करना है, साथ ही उस ने यह भी कहा कि उसे उस ऐड कंपनी से भी कोआर्डिनेट करना होगा, जिसे उस प्रोडक्ट का विज्ञापन तैयार करने की जिम्मेदारी दी गई है ताकि सबकुछ दिए गए टाइम फ्रेम में हो सके.

यह सुन कर अनुज बहुत खुश हुआ और उस ने यह जानकारी अपनी बूआ को भी दे दी. अगले दिन ही उसे ऐड कंपनी के औफिस जाने को कहा गया जो अंधेरी में ही था जहां उसे टीम लीडर कोमल शर्मा से मिलना था, साथ ही उस की बौस ने उसे कोमल का नंबर भी दे दिया ताकि औफिस लोकेट करने में अगर कोई परेशनी हो तो वह उस से बात कर सके.

अनुज लंच के बाद अपने औफिस से निकला और बड़ी आसानी से ऐड कंपनी के औफिस में पहुंच गया. उसे कुछ देर इंतजार करना पड़ा. फिर औफिस बौय ने उसे मीटिंगरूम तक पहुंचा दिया. मीटिंग में कोमल के अलावा 2 और लोग थे- पारुल और नवनीत. परिचय के बाद ऐड कैंपेन पर लंबी बातचीत चली.

बीचबीच में अनुज अपनी बौस को भी अपडेट करता रहा. टी ब्रेक में थोड़ी पर्सनल बातचीत भी हुई, अनुज ने अपने बारे में विस्तार से बताया और यह भी कहा कि वह इस प्रोजैक्ट को ले कर काफी उत्साहित है और वह चाहता है कि यह पूरी तरह से सफल हो जाए, कोमल ने भी उसे आश्वस्त किया कि उस की पूरी टीम अपना बैस्ट देगी भले ही हमें शौर्ट नोटिस पर ही मिलना क्यों न पड़े.

अनुज ने धीरे से कहा कि वह बैचलर है,

इसलिए उसे लेट सीटिंग से भी कोई प्रौब्लम नहीं होगी, क्योंकि वह अंधेरी में ही रहता है. इस पर कोमल ने मुसकराते हुए कहा कि बैचलर तो वह भी है और अंधेरी में ही रहती है तो अगर जरूरत पड़ी है तो वह भी लेट सीटिंग को तैयार है. उस दिन मीटिंग काफी देर तक चली और कोमल भी उस के साथ ही औफिस से निकली. दोनों कुछ दूर तक साथ ही रहे. कोमल ने उसे बताया कि वह मूल रूप से राजस्थान की है पर वह बौर्न ऐंड ब्रौट अप यहीं की है और उस के पापा का अपना बिजनैस है. अनुज ने भी उसे अपने बारे में बताया और फिर दोनों अलगअलग औटो ले कर निकल गए.

घर पहुंच कर अनुज बहुत देर तक इस प्रोजैक्ट के बारे में सोचता रहा. अगर वह इस में सफल हो जाता है तो जाहिर है उस के कैरियर को अच्छी ग्रोथ मिल सकती है. उसे कोमल भी काफी अच्छी लगी. अपने काम की ऐक्सपर्ट, सुलझी हुई, मिलनसार और विनम्र भी, ठीक वैसी ही जैसी वह लाइफपार्टनर चाहता है. उसे खुद पर हंसी भी आ गई कि क्याक्या सोच लिया उस ने.

दूसरे दिन औफिस पहुंच कर उस ने अपनी बौस को पूरी जानकारी दी. उन्होंने अनुज के काम की प्रशंसा करते हुए कहा कि वह बाकी चीजों को छोड़ कर अभी सिर्फ इस प्रोजैक्ट पर ध्यान दे, क्योंकि कंपनी इसे अगले महीने से ही बाजार में लाना चाहती है और इस के लिए अगर उसे 1-2 हफ्ते अंधेरी में ही बैठना पड़े तो भी चलेगा, पर काम समय से पहले ही पूरा जाना चाहिए.

अनुज ने उन स बड़े ही स्पष्ट शब्दों में कहा, "मैडम ट्रस्ट मी, आप ने जो ट्रस्ट मेरे ऊपर किया है, उसे कभी टूटने नहीं दूंगा. मेरे लिए भी यह एक चैलेंज की तरह है, जिसे मैं सही तरीके से अंजाम तक पहुंचा के ही कोई दूसरा काम करूंगा."

"मुझे तुम पर पूरा ट्रस्ट है अनुज तभी तो मैं ने इस के लिए तुम्हें सलैक्ट किया है और मुझे पूरा विश्वास है कि तुम मुझे निराश नहीं करोगे."

"बिलकुल नहीं मैडम, मैं जानता हूं कि मेरे कुछ सीनियर इस बात को ले कर आप से नाराज भी हैं, फिर भी आप मेरे साथ हैं."

"डौंट वरी फौर औल सच इशूज अनुजा, तुम बस इस काम पर ध्यान दो."

"थैंक्स मैडम," अनुज ने बहुत संजीदगी से कहा और फिर अपने काम में लग गया. एक पूरा हफ्ता मार्केटिंग स्ट्रेटजी बनाने और मीटिंग में निकल गया. अगला हफ्ता उस ने पूरी तरह से ऐड कंपनी के लिए फ्री रखा था ताकि इस बार सबकुछ फाइनल कर के सेल्स हड और सीईओ के लिए प्रेजैंटेशन रखा जा सके. उस ने कोमल को पहले से ही फोन कर के अपने 3 दिन का प्रोग्राम उसे बता दिया था.

सोमवार को अनुज सीधे कोमल के औफिस पहुंच गया और पूरा दिन वहीं रहा. उस ने महसूस किया कि कोमल पहले की तुलना में उस से काफी फ्री हो गई है. कोमल के लिए यह ऐड एक चैलेंज की तरह ही था और वह भी पूरी शिद्दत से उस काम में लगी हुई थी. आखिर सभी की मेहनत रंग लाई और जो ऐड तैयार हुआ वह काफी आकर्षक था, जिसे ऐड कंपनी के डाइरैक्टर ने भी देखते ही ओके कर दिया.

उस दिन भी अनुज और कोमल साथसाथ ही निकले तो अनुज ने कहा, "कोमल, आज तो एक कौफी बनती है मेरी तरफ से... आप ने बहुत मेहनत की है.

"अच्छा तो आप कौफी से ही काम चलाना चाहते हैं."

> "उस ने महसूस किया कि कोमल पहले की तुलना में उस से काफी फ्री हो गई है. कोमल के लिए यह ऐड एक चैलेंज की तरह ही था और वह भी पूरी शिद्दत से उस काम में लगी हुई थी. आखिर सभी की मेहनत रंग लाई..."

"अरे नहीं, मैं तो आप की पूरी टीम को लंच दूंगा बस प्रोजैक्ट को लौंच हो जाने दीजिए."

"और डीनर मेरी तरफ से," कोमल ने कहा.

"मैं तैयार हूं, चलिए इस की शुरुआत कौफी से करते हैं," और फिर दोनों कौफी कौर्नर में जा बैठे.

"आज मैं अपनी पसंद की कौफी और्डर करती हूं, ऐनी प्रौब्लम?"

"बिलकुल नहीं."

कोमल ने वेटर को बुला कर 2 कैफे मोचा और सैंडविच और्डर कर दिया और फिर अनुज से बोली, "आज थोड़ी भूख सी लग रही है... आप को भी लग रही है क्या?"

"भूख तो नहीं है पर शेयर जरूर करूंगा."

दोनों ने करीब आधा घंटा साथ बिताया, इस दरम्यान एकदूसरे से काफी बातें शेयर कीं. मसलन, रुचि, फैमिली, फ्यूचर प्लान आदि. मैं अनुज ने उसे बताया कि उस मुंबई काफी पसंद है और वह शायद यहीं सैटल होना पसंद करेगा.

कोमल ने भी उसे बताया कि उस के पास तो मुंबई के अलावा कोई औप्शन ही नहीं है और न ही उसे किसी और शहर में इंट्रैस्ट है.

कौफी खत्म होते ही दोनों बाहर आ गए और बात करतेकरते मेन रोड पर आ गए जहां हम दोनों ने औटो लिया और एकदूसरे को बाय कहते हुए अपनेअपने घर निकल गए. घर पहुंच कर अनुज काफी देर तक कोमल के बारे में ही सोचता रहा. उसे कोमल की बातचीत का अंदाजा बहुत पसंद आता. ऐसा लगा मानो वह किसी करीबी से बात कर रहा हो, जरा सा भी ईगो नहीं है उस के पास, कौन कहेगा कि वह मुंबई जैसे महानगर में पलीबढ़ी है. काश, उसे ऐसी ही लाइफपार्टनर मिल जाती. उस पूरी रात वह इन्हीं विचारों और कल्पनाओं में उलझा रहा.

सुबह औफिस पहुंचते ही अनुज ने सब से पहले मैडम फोन्सेका को फाइनल डमी दिखाई और उन को साथ ले कर प्रेजैंटशन के लिए बोर्डरूम में चला गया जहां पहले से ही सेल्स हैड और सीईओ मौजूद थे. शुरुआत में अनुज थोड़ा नर्वस जरूर था पर उस ने बड़े ही आत्मविश्वास के साथ प्रोडक्ट लौंच कर मार्केटिंग स्ट्रेटजी और तैयार किए गए विज्ञापन की सारी डिटेल्स के बारे में बताया जिस की सभी ने खुले मन से सराहना की.

सीईओ ने तो उस की पीठ थपथपाते हुए कहा, "यंग मैन यू हैव ए ब्राइट फ्यूचर कीप इट अप."

अनुज की खुशी का ठिकाना नहीं था. औफिस के सभी लोग उस की तारीफ कर रहे थे. सब से ज्यादा खुश तो मैडम फोन्सेका थीं. उन्हें अपने निर्णय पर बहुत गर्व हो रहा था. अनुज ने सब से पहले इस के बारे में अपनी बूआ को बताया और फिर कोमल को. दोनों ही बहुत खुश हुए. कोमल ने तो लंच की डेट भी फिक्स कर दी.

नियत तारीख को प्रोडक्ट लौंच हो गया. उस का रिस्पौंस काफी अच्छा था. सभी लोग अनुज की परफौर्मैंस की तारीफ कर रहे थे.

अनुज ने कोमल की पूरी टीम के साथ लंच का प्रौमिस किया था पर उस की टीम के 2 लोग छुट्टी पर थे. इसलिए लंच की डेट फिक्स नहीं हो पा रही थी. तब यह तय हुआ कि पहले डिनर वाली पार्टी हो जाए फिर लंच कर लेंगे. अगले फ्राइडे की रात अंधेरी के ही एक रेस्तरां में मिलना तय हुआ, उस दिन औफिस से सीधे डिनर पर जाने के बजाय वह पहले घर गया और फिर रेस्तरां पहुंचा.

अनुज के पहुंचने के कुछ ही देर बाद कोमल भी आ गई. उस ने दूर से ही हाथ हिलाया तो कुछ देर के लिए वह उसे पहचान ही नहीं पाया, क्योंकि अब तक उस ने कोमल को फौर्मल ड्रैस में ही देखा था और आज वह साड़ी में थी.

जब वह उस के करीब आई तो कोमल

ने ही कहा, "ऐसे क्यों देख रहे हैं आप, मैं साड़ी में हूं इसलिए. दरअसल, मुझे साड़ी बहुत पसंद है और औफिस में कोई नहीं पहनता तो मैं कैसे पहनू?"

"सच कहूं, प्लीज बुरा नहीं मानिएगा आप बहुत अच्छी लग रही हैं, इसलिए नजर नहीं हट रही."

"क्यों मेरा मजाक उड़ा रहे हैं आप... चलिए अंदर चलते हैं."

"अरे नहीं कोमलजी सच कह रहा हूं."

"चलिएचलिए अंदर चलते हैं," कहते हुए वह आगे बढ़ गई.

वैसे तो काफी लोग वेटिंग में थे पर उस ने पहले से ही सीट रिजर्व करा ली थी, इसलिए उन्हें परेशानी नहीं हुई.

अनुज ने बैठते ही कहा, "कोमल आप और्डर दे दीजिए आप को इस का अच्छा आइडिया है. फिर मैं अपनी पसंद का दूंगी," अनुज ने हंसते हुए कहा.

"आप को जो पसंद है वही और्डर दीजिए."

उस ने सूप, स्टार्टर और मेन कोर्स का और्डर साथ दे दिया.

कुछ देर शांत रहे और फिर कोमल ने ही चुप्पी तोड़ी, "मैं भी आप के प्रोजैक्ट को ले कर काफी टैंशन में थी कि पता नहीं कैसा रहेगा पर आप की कंपनी को हमारा काम पसंद आया. मुझे बहुत खुशी हुई."

"आप लोगों ने भी काफी मेहनत की थी तो जाहिर है इसे अप्रूवल मिलना ही था. वैसे आप कितने सालों से इस फील्ड में हैं?"

"मुझे 4 साल हो गए, मैं ने ग्रैजुएशन के बाद मास कम्युनिकेशंस में एडवांस डिप्लोमा किया और फिर जौब में आ गई."

"आप के रिलेटिव मुंबई में ही हैं या राजस्थान जाना होता है आप का?"

"हमारे अधिकांश रिलेटिव्स मुंबई में ही हैं पर राजस्थान से कनैक्शन है अभी भी पर प्राय: पापा ही जाते हैं मेरा जाना नहीं होता, तब तक वेटर ने खाना सर्व कर दिया, हमारी बातचीत चलती रही.

"एक बात पूछ सकता हूं... बुरा तो नहीं मानिएगा?"

"पूछने के लिए इजाजत की जरूरत नहीं... आप पूछ सकते हैं."

"आप का कोई बौयफ्रैंड तो होगा ही?"

"ऐसा कैसे कह सकते हैं आप?" उस ने मुसकराते हुए कहा.

"अगर आप को बुरा लगा, तो सौरी."

देखिए, आप जिस सैंस में पूछ रहे हैं उस सैंस में मेरा कोई बौयफ्रैंड नहीं. हां काफी लड़के मेरे फ्रैंड हैं."

"शादी के बारे में क्या सोचा है आप ने?"

"आप तो आज इंटरव्यू लेने के मूड में हैं."

"नहीं ऐसा कुछ भी नहीं बस ऐसे ही पूछ लिया."

"अनुजजी शादी तो करना चाहती हूं और कुछ लड़कों से इस सिलसिले में मिली भी हूं पर उन्हें मेरी जौब को ले कर प्रौब्लम थी, इसलिए बात आगे नहीं बढ़ी.

"अनुज मैं जिस फील्ड में हूं वहां वर्किंग आवर फिक्स नहीं होते. कभीकभी देर रात तक क्लाइंट के या अपने औफिस में रहना पड़ता है या फिर कभीकभी मुंबई से 10-15 दिन के लिए बाहर जाना होता है, क्लाइंट के साथ लंच या डिनर भी करना होता है और हरेक लड़के को ऐसी लड़की अच्छी नहीं लगती. लड़कों को हमारे कैरेक्टर पर संदेह होने लगता है तो फिर शादी का औचित्य ही क्या रह जाता है? इस से बेहतर है कि ऐसे लोगों से बात ही आगे नहीं बढ़ाई जाए. मुझे अपनी जौब बहुत पसंद है और मैं इसे न तो छोड़ सकती हूं न चेंज कर सकती हूं."

"कोमल अगर मैं आप से यह कहूं कि मुझे आप की जौब से कोई परेशानी नहीं है तो क्या आप मुझ से शादी करना चाहेंगी? मैं सीरियसली बोल रहा हूं... पता नहीं ये सब कैसे बोल गया..."

"उस ने पलभर के लिए खाना रोक दिया और अनुज आंखों में देखा, शायद उसे इस सवाल की उम्मीद नहीं थी या वह इस सवाल के लिए तैयार नहीं थी.

कुछ देर के लिए सिर्फ दोनों एकदूसरे को देखते रहे. फिर मौन कोमल ने ही तोड़ा. बोली, "अनुज जहां तक मैं आप को समझ पाई हूं मुझे आप एक अच्छे इनसान लगे शायद इसीलिए मैं आप से इतना क्लोज भी हो गई, पर थोड़ा वक्त दीजिए. मैं अभी आप को इस का जवाब नहीं दे पाऊंगी."

"कोमलजी आप मुझे अच्छी लगीं इसीलिए मैं ने अपने मन की बात आप से कह दी, अगर आप न कह देंगी तब भी जो रिस्पैक्ट आप के लिए है वहीं रहेगी. आप यह भी जानती हैं कि एक बूआ के अलावा मेरा और कोई नहीं है."

"जी आप ने बताया है."

अब तक डिनर हो चुका था. कोमल ने पहले किए गए वादे के अनुसार पेमैंट की और फिर दोनों रेस्तरां से बाहर निकल वहीं से औटो ले कर अपनेअपने घर लौट गए.

घर पहुंच कर अनुज बारबार उस क्षण के बारे में सोच रहा था कि उस ने कैसे ये सब बोल गया जबकि वह इस के लिए तैयार हो कर नहीं गया था. इस में कोई दो राय नहीं कि कोमल उसे पसंद थी पर इतनी जल्दी उसे प्रोपोज कर देगा यह उस ने सोचा भी नहीं था. आखिर उस में इतनी हिम्मत आई कहां से, यह वह खुद समझ नहीं पा रहा था. इसी उधेड़बुन में कब उस की आंख लग गई पता ही नहीं चला. *-क्रमश:*

बवासीर, भंगदर, कब्ज़
गैस, एसीडिटी का इलाज
(बिना ऑपरेशन क्षारसूत्र द्वारा)
डा0 आशीष जायसवाल
MD (AYU), CAAT (Pune) ,
CKST (Mumbai), PGDEMS (UK)
गुदा रोग एवं क्षारसूत्र विशेषज्ञ
लालकुआँ, लखनऊ
9860323755 / 7619873755

लघु विज्ञापन

दिल्ली संस्करण
दरें: 20 शब्दों तक 250 अतिरिक्त शब्द 15
मुख्य कार्यालय (दिल्ली): 011-41398888.

शीर्ष भारत + बिहार + मध्यभारत + महाराष्ट्र + राजस्थान + कोलकाता + उत्तर प्रदेश संस्करण
दरें: 20 शब्दों तक 200, अतिरिक्त शब्द 10,
चंडीगढ़: 094172-06350, लुधियाना: 09814019745,
पटना: 0612-2323840, भोपाल: 3254124,
मुंबई: 022-32612490, जयपुर: 09529020226, 3296580,
कोलकाता: 2560065, 40675040, लखनऊ: 3237131.

जासूसी सेवा

➡ शक, धोखा, तलाश, विवाह, तलाक, चरित्र (कोर्ट सुबूत) व्यापार, पीछा संबंधी जांच/तहकीकात, (देशविदेश) गुप्त कराएं. Intelligence Detective Bureau: #9810426431, 9810796560.

गीतसंगीत

➡ मेहन्दी की रात, शादी कीर्तन, भजनसंध्या, जागरण, चौकी एवं सभी गीतसंगीत रंगारंग प्रोग्राम हेतु Vicky Malhotra Musical Group: 98102-83410, 98730-32898. ●

वर्गीकृत विज्ञापनों की ज्यादा पहुंच के लिए केवल 25 रुपए अतिरिक्त दें और विज्ञापन को पीला कराएं.–विज्ञापन विभाग

वैधानिक चेतावनी

पाठकों को आगाह किया जाता है कि वे इन विज्ञापनों पर कोई पहल करने से पहले तथ्यों का पता अवश्य लगा लें. यह पत्रिका विज्ञापनदाताओं द्वारा विज्ञापनों में दी गई वर और वधू की उम्र, आय और सामाजिक स्थिति के दावों की पुष्टि नहीं करती.

स्वास्थ्य सुलझन

मैं 45 वर्षीय कामकाजी महिला हूं. मुझे पिछले कुछ महीनों से उच्च रक्तचाप की शिकायत हो गई है. क्या मुझे नमक खाना पूरी तरह बंद कर देना चाहिए?

शरीर के सुचारु रूप से काम करने के लिए उचित मात्रा में नमक का सेवन जरूरी है. मगर आप का रक्तचाप सामान्य से अधिक रहने लगा है, इसलिए नमक का सेवन थोड़ा कम जरूर कर दीजिए पर पूरी तरह बंद मत कीजिए. अधिक नमक का सेवन उन लोगों के रक्तचाप को खतरनाक स्तर तक बढ़ा सकता है, जिन्हें हाइपरटेंशन है, क्योंकि नमक में सोडियम होता है. यह रक्त नलिकाओं को कड़ा और संकरा कर देता है. इस से हृदय को शरीर में रक्त पंप करने के लिए अतिरिक्त मेहनत करनी पड़ती है. लेकिन अगर आप नमक का सेवन पूरी तरह से बंद कर देंगी तो आप का रक्तचाप खतरनाक स्तर तक कम हो जाएगा और इस से शरीर के दूसरे अंगों की कार्यप्रणाली भी प्रभावित होगी.

मेरी उम्र 27 साल है. मैं पेशे से वकील हूं. अभी परिवार बढ़ाना नहीं चाहती, इसलिए गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन करती हूं. क्या इन से उच्च रक्तचाप की शिकायत हो सकती है?

गर्भनिरोधक गोलियों से रक्तदाब मामूली से ले कर खतरनाक स्तर तक बढ़ सकता है. इन के सेवन से रक्त का थक्का बनने का खतरा भी बढ़ जाता है. जो महिलाएं लंबे समय तक गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन करती हैं उन का रक्तदाब कभीकभी अत्यधिक बढ़ जाता है इसलिए आप को गर्भधारण से बचने के दूसरे उपाय अपनाने चाहिए. जिन महिलाओं को पहले से ही उच्च रक्तचाप की शिकायत हो, अगर वे गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन करती हैं तो ब्रेन स्ट्रोक और हार्ट अटैक आने का खतरा बढ़ जाता है. ऐसा माना जाता है कि इन गोलियों में ऐस्ट्रोजन होता है जो रक्तदाब को बढ़ा देता है.

मैं और मेरे पति दोनों निम्न रक्तदाब के मरीज हैं. हमें अपने रक्तदाब को नियंत्रित रखने के लिए अपनी जीवनशैली में क्या परिवर्तन करने चाहिए?

आप नमक का सेवन बढ़ा दें. जो लोग लो ब्लड प्रैशर से पीड़ित हैं उन्हें नमक ज्यादा खाना चाहिए. डाक्टर की सलाह से खाने के साथ एक कप चाय या कौफी पीएं. अगर खाने के बाद ब्लड प्रैशर कम हो होता है तो थोड़ी मात्रा में खाएं. दिन में 3 बार अधिक मात्रा में खाने के बजाय 6 बार थोड़ी मात्रा में खाएं. नियमित रूप से ऐक्सरसाइज करें. इस से रक्त संचरण सुधरता है और रक्तदाब को नियंत्रित करने में मदद मिलती है. अगर अचानक ब्लड प्रैशर कम हो जाए तो पानी में थोड़ा सा इलैक्ट्रोल पाउडर घोल कर पी लें. इस से आराम मिलेगा. इस के बाद पीठ के बल लेट जाएं और पैरों को थोड़ा ऊपर उठा लें. इस से सिर और छाती की ओर ज्यादा मात्रा में रक्त का संचरण होगा.

मेरी उम्र 42 साल है. कई बार मेरा रक्तचाप अत्यधिक बढ़ जाता है. क्या इसे नियंत्रित रखने के कुछ घरेलू उपाय हैं?

उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने वाली चीजें आप की किचन में ही उपलब्ध हैं. घरेलू उपायों से रक्तचाप को नियंत्रित करना न केवल सस्ता और आसान होता है, बल्कि इन से किसी प्रकार के साइड इफैक्ट्स होने की भी आशंका नहीं होती है. नीबू रक्त नलिकाओं को मुलायम रखता तो तरबूज के बीज इन्हें चौड़ा बनाए रखते हैं. लहसुन नाइट्रिक औक्साइड और हाइड्रोजन सल्फाइड के निर्माण को स्टिम्यूलेट कर के रक्त नलिकाओं को रिलैक्स रखता है. केला पोटैशियम का अच्छा स्रोत है, जो सोडियम के प्रभाव को कम करता है. इस प्रकार यह रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायता करता है. नारियल पानी पोटैशियम, मैग्नीशियम और विटामिन सी का अच्छा स्रोत है. ये सिस्टोलिक दाब को कम करने में सहायता करते हैं.

मेरी उम्र 52 वर्षीय एक घरेलू महिला हूं. मेरा रक्तदाब अकसर सामान्य से थोड़ा कम रहता है. आगे चल कर मेरे लिए बीमारियों का खतरा तो नहीं बढ़ जाएगा?

रक्तदाब सामान्य से थोड़ा कम रहना कई प्रकार से हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक भी है. अगर रक्त का दाब लगातार सामान्य से थोड़ा कम बना रहता है तो स्ट्रोक और हार्ट अटैक की आशंका कम हो जाती है. स्वस्थ लोगों में अगर निम्न रक्तदाब बिना किसी लक्षण के है तो चिंता की कोई बात नहीं है और इस का उपचार करने की जरूरत भी नहीं है. वैसे कई लोगों का ब्लड प्रैशर आनुवंशिक रूप से ही कम होता है.

मेरे परिवार में हृदय रोगों का पारिवारिक इतिहास रहा है. मुझे उच्च रक्तदाब की शिकायत है, ऐसे में मेरे लिए हृदय रोगों का खतरा कितना बढ़ जाता है?

हृदय रोगों का पारिवारिक इतिहास होने पर वैसे ही आप के लिए सामान्य लोगों से खतरा अधिक है. उच्च रक्तदाब हृदय रोगों का सब से बड़ा रिस्क फैक्टर माना जाता है. इसलिए आप के लिए स्थिति और गंभीर है. आप अपने रक्तदाब को नियंत्रित रखने के साथ रक्त में शुगर और कोलैस्ट्रौल के स्तर को भी स्वस्थ सीमा से अधिक न बढ़ने दें. अत्यधिक मानसिक तनाव से भी बचें.

मेरे बेटे की उम्र केवल 13 साल है. उसे उच्च रक्तदाब की शिकायत है. मुझे उस के भविष्य को ले कर बहुत चिंता होती है. बताएं क्या करूं?

खराब जीवनशैली, खानपान की अस्वस्थ आदतें, शारीरिक सक्रियता की कमी और बढ़ता मोटापा बच्चों में उच्च रक्तदाब का कारण बन रहा है. आप अपने बच्चे की जीवनशैली में बदलाव लाएं. अगर उस का वजन अधिक है तो उसे सामान्य स्तर तक लाएं. उसे जंक फूड न खाने दें. घर का बना संतुलित और पोषक भोजन खिलाएं और नियमित रूप से ऐक्सरसाइज करने या आउटडोर गेम्स खेलने के लिए प्रेरित करें. अगर किसी और स्वास्थ्य समस्या के कारण उच्च रक्तदाब की समस्या हो रही हो तो उस के प्रबंधन से भी इसे नियंत्रित किया जा सकता है. बचपन में ही रक्तदाब को नियंत्रित करना जरूरी है वरना उम्र बढ़ने के साथ यह समस्या गंभीर हो कर हृदय रोगों, डायबिटीज, ब्रेन स्ट्रोक और गुरदों से संबंधित बीमारियों का कारण बन सकती है.

–डा. रमन कुमार

ऐकैडमी औफ फैमिली फिजिशियंस औफ इंडिया, दिल्ली. ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

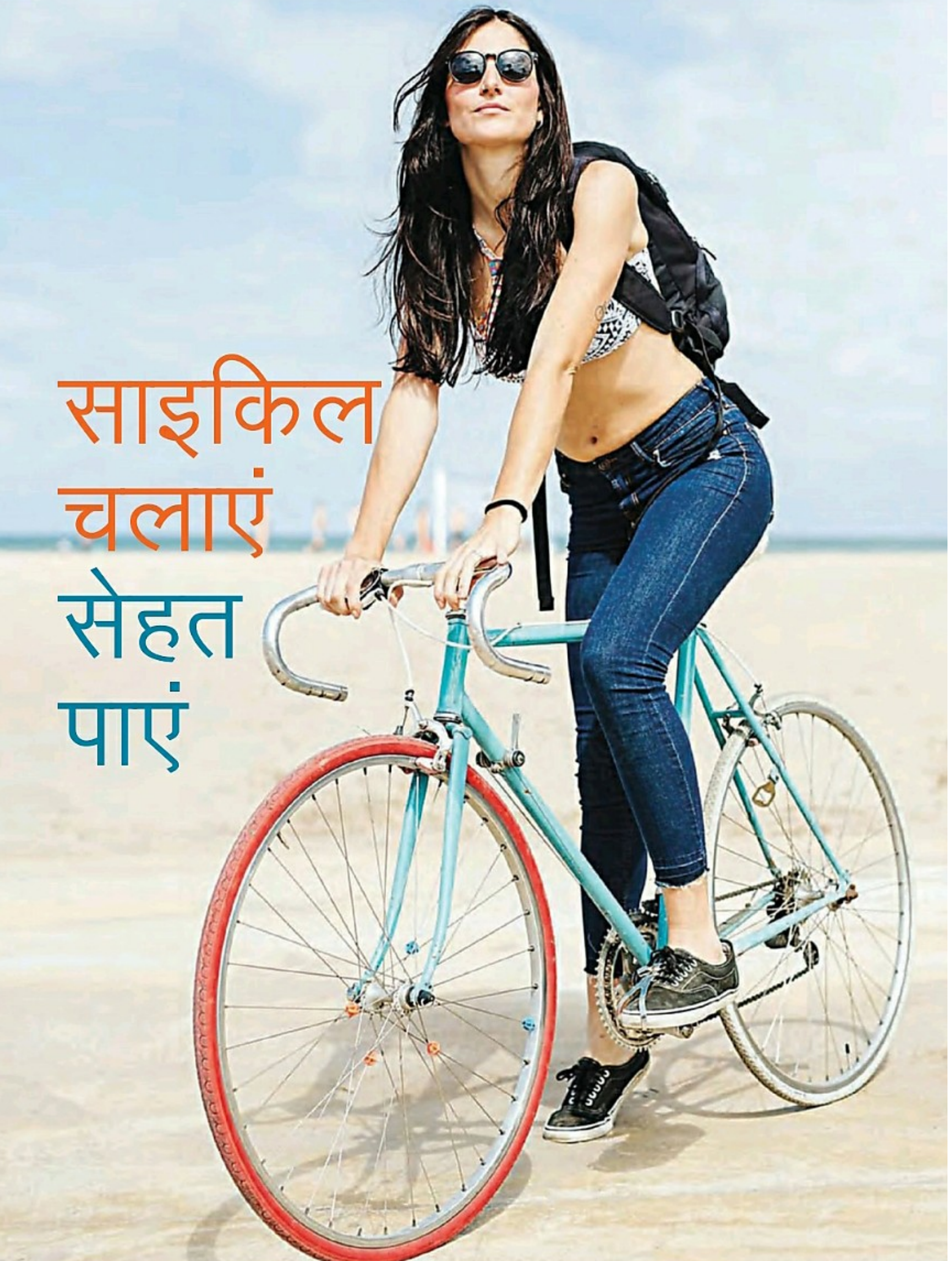
गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

दिल्ली प्रैस

आओ उड़ चलें, जहां न बंदिशें हों न रुकावटें
सुनहरे खुले आसमान में

आप की सच्ची मार्गदर्शिका यही शोभा
मैं स्वतंत्र हूं, चट्टान हूं विश्वास की
मैं आईना हूं, गरिमा हूं
मैं प्रतिशोध का हथियार हूं
मैं तैयार हूं हर कल के लिए

सब्सक्राइब के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें.
या http:www.delhipress.in देखें.



साइकिल चलाएं सेहत पाएं

रोजाना कुछ देर साइकिल चलाने के इतने फायदे जान कर आप को हैरानी होगी...

कुछ साल पहले तक जहां लोग साइकिल से चलने में झिझक महसूस करते थे, वहीं अब जिन के घरों में लग्जरी कारें हैं वे भी साइकिल चला रहे हैं. युवावर्ग में लड़के जहां चुस्त रहने के लिए साइकिल चला रहे हैं, वहीं युवतियां काया को छरहरी बनाने के लिए साइकिल का उपयोग कर रही हैं.

साइकिल चलाने के फायदों को जानने के बाद आप भी हैरान हो जाएंगे कि बस 30 मिनट साइकिल चलाने से इतने फायदे होते हैं :

- अगर आप रोज 2 किलोमीटर या 30 मिनट तक साइकिल चलाते हैं तो ज्यादा समय तक जवान दिखेंगे. इस का कारण यह है कि रक्त संचरण बेहतर होता है और स्फूर्ति दिनोंदिन बढ़ती जाती है.
- आधे घंटे तक साइकिल चलाने से शरीर के सभी अंग ऐक्टिव हो जाते हैं. इस से रात को बेहतरीन नींद आती है.
- आधा घंटा साइकिल चलाने से बौडी के इम्यून सैल्स ज्यादा ऐक्टिव होते हैं और आप कम बीमार पड़ते हैं.
- साइकिल चलाने से शरीर की तमाम मांसपेशियां स्वस्थ और मजबूत हो जाती हैं, जिस से आत्मविश्वास भी बढ़ता है.
- साइकिल चलाने से दिमागी ताकत तेज होती है, निरंतर साइकिल चलाने वालों की निर्णय क्षमता सामान्य लोगों से अधिक होती है.
- आधा घंटा साइकिल चलाने से व्यक्ति इतनी कैलोरी नष्ट करता है कि उस के शरीर की अतिरिक्त वसा कम हो जाती है.
- नियमित रूप से साइक्लिंग करने से इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है. 'यूनिवर्सिटी औफ कैरोलिना' में एक रिसर्च के बाद पाया गया कि जो लोग सप्ताह में कम से कम 5 दिन आधा घंटा साइकिल चलाते हैं, उन के बीमार पड़ने की संभावना 50% तक कम हो जाती है. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में साइकिल चलाना बहुत लाभदायक है.
- साइकिल चलाते समय दिल की धड़कनें बढ़ जाती हैं, जिस से शरीर में रक्तसंचार ठीक हो जाता है. इस के चलते दिल के दौरे जैसी समस्याएं नहीं आतीं. दिल से जुड़ी दूसरी बीमारियां होने का खतरा भी काफी कम हो जाता है.
- विभिन्न अध्ययनों में पाया गया है कि नियमित रूप से साइकिल चलाने वाले दूसरों की तुलना में तनाव और अवसाद का शिकार काफी कम होते हैं.
- साइक्लिंग से ब्लड सैल्स और स्किन में औक्सीजन की पर्याप्त आपूर्ति होती है. इस से त्वचा ज्यादा अच्छी और चमकदार दिखती है. आम हमउम्र लोगों की तुलना में वे अधिक जवां दिखते हैं. सिर्फ जवां दिखते ही नहीं, शरीर वास्तव में और जवां बन जाता है. वे महसूस कर सकते हैं कि स्टैमिना बढ़ गया है और शरीर में नई ऊर्जा और ताकत आ गई है.
- जो लोग साइक्लिंग के मुरीद हैं उन के पैर और तलवे काफी मजबूत होते हैं. दरअसल, साइक्लिंग से पैरों की अच्छी ऐक्सरसाइज हो जाती है. साइक्लिंग से पूरे शरीर का अच्छा व्यायाम हो जाता है.
- साइक्लिंग का एक बड़ा फायदा यह भी है कि इस से शरीर के सभी अंगों के बीच अच्छा समन्वय स्थापित हो जाता है. हाथ, पैर, आंखें इन सभी के बीच अच्छा कौर्डिनेशन होना शरीर के ओवरऔल संतुलन को बेहतर करता है. इतना ही नहीं, यदि आप को बाइक या स्कूटी चलानी सीखनी है तो साइक्लिंग की जानकारी आप के बड़े काम आ सकती है. साइकिल चलाने से मन में यह अपार खुशी बनी रहती है कि पर्यावरण के हित में काम किया और जो भी योगदान दिया वह प्रकृति के अनुकूल है. यानी साइकिल चलाने का एक अर्थ यह भी हुआ कि हम अपनी धरती से प्रेम करते हैं.

कैसी साइकिल खरीदें

साइकिल कैसी हो यह भी एक महत्त्वपूर्ण पहलू है. अगर रोजाना साइक्लिंग करते हैं तो ऐसी साइकिल खरीदें, जिसे लंबी दूरी तक चलाने पर भी थकान न हो.

अगर आप अपनी दिनचर्या में हर काम साइक्लिंग से ही पूरा करना चाहते हैं और अपने इस शौक को पूरा करने के लिए एक साइकिल खरीदने की प्लैनिंग कर रहे हैं तो कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है. शोरूम में कई तरह की फैंसी साइकिलें होती हैं, जिन की चकाचौंध में लोग ऐसा खोते हैं कि अपनी जरूरतों को पीछे छोड़ कर महंगी साइकिल खरीद लेते हैं और फिर बाद में पछताना पड़ता है. आमतौर पर बाजार में 4-5 तरह की साइकिलें होती हैं. कौन सी साइकिल खरीदनी है, यह उस के मकसद पर निर्भर है. सड़क पर चलानी है या पार्क में, 2 घंटे या 4 घंटे बाजार से काम है या ऊंचेनीचे पहाड़ों में, रेसिंग करनी है या नौर्मल साइक्लिंग करनी है.

रोड साइकिल

इसे रेसिंग साइकिल भी कहते हैं. यह बहुत ही हलकी होती है और इस के पहिए पतले होते हैं. आमतौर पर इस का इस्तेमाल वे लोग करते हैं, जिन्हें बहुत ज्यादा साइक्लिंग करनी होती है. खासतौर पर जो प्रोफैशनल साइक्लिस्ट होते हैं. इस साइकिल से कुछ ही घंटों में सौ से सवा सौ किलोमीटर दूरी तय की जा सकती है. इस की कीमत 30 हजार से शुरू हो कर लाखों में है. हालांकि इस का रखरखाव भी काफी महंगा है. रेसिंग वर्कआउट में यह साइकिल सब से अच्छी मानी जाती है. यह साइकिल बाहर से आती है. अधिकतर साइकिलें चीन व वियतनाम से आती हैं. इस समय इन की काफी लंबी वेटिंग चल रही है. यदि आप शहर में रहते हैं और रोजाना 20 से 30 किलोमीटर तक साइक्लिंग करना चाहते हैं तो यह साइकिल आप के लिए नहीं है. लेकिन रोजाना सौ किलोमीटर तक चलाना चाहते हैं तो आप इसे खरीद सकते हैं. इस की बनावट ऐसी होती है कि लंबी दूरी तक साइकिल चलाने के बावजूद थकान नहीं होती.

मोटे टायर वाली साइकिल

आजकल यह साइकिल काफी ट्रैंड में है. मोटे टायर होने की वजह से इसे फैट टायर बाइक भी कहते हैं. आमतौर पर इस का इस्तेमाल रेतीली और बर्फीली जगहों पर किया जाता है. उन जगहों पर यह बहुत अच्छी चलती है. आम सड़क पर यह बाइक सक्सैसफुल नहीं होती. दरअसल, इस बाइक को सड़क पर चलाने में काफी ताकत लगानी पड़ती है. किसी को वजन कम करना है तो वह इस साइकिल को खरीद सकता है. बाजार में इस की कीमत 10 से 20 हजार के बीच है.

माउंटेन साइकिल

इसे कहीं भी चला सकते हैं. ये साइकिलें सब से ज्यादा बिकती हैं. आमतौर पर रोजाना साइक्लिंग करने वाले इसी का इस्तेमाल करते हैं. ये साइकिलें सड़क के साथसाथ पहाड़ों व पगडंडी वाली जगहों पर भी खूब अच्छी चलती हैं. अच्छी पकड़, आरामदायक व गियर की वैराइटी होने के कारण लोग इसे सब से ज्यादा पसंद करते हैं. इसे ऐडवैंचर वाली साइकिल भी कहते हैं. इस के टायर भी मोटे होते हैं. जो साइक्लिंग की शुरुआत करना चाहते हैं, वे इसे धैर्यपूर्वक चलाएं खासकर पहाड़ी रास्तों में, क्योंकि इस में बैलेंसिंग या डिस्क ब्रैक तेजी से लगाएं तो गिरने का खतरा रहता है. इस की कीमत 10 हजार से 20 हजार तक होती है.

-पूनम पांडे ●

औरतों की हालत हर जगह एकजैसी है

आहाना कुमरा

ऐक्ट्रैस

फिल्मों में बोल्डनैस की वजह से चर्चा में रहीं अहाना कुमरा ने बातचीत के दौरान कई बातों का खुलासा किया, जिन्हें जान कर आप भी चौंक जाएंगे...

आहाना कुमरा ने कभी अभिनेत्री बनने का सपना नहीं देखा था, मगर उन की मां, जो सीबीआई अफसर हैं, को महसूस हुआ कि उन की बेटी के अंदर फिल्मों में कुछ बेहतर करने की प्रतिभा है. अत: अपनी मां के कहने पर ही आहाना कुमरा ने 'व्हिसलिंग वुड इंस्टिट्यूट' से 2 साल की पढ़ाई की. उस के बाद उन्होंने थिएटर पर नसीरुद्दीन शाह के साथ अभिनय करने के अलावा करीब 10 लघु फिल्मों में भी अभिनय किया.

2014 में अनुराग कश्यप ने टीवी सीरियल 'युद्ध' में अमिताभ बच्चन की बेटी का किरदार निभाने का अवसर दिया. इस से उन्हें शोहरत जरूर मिली, मगर 'युद्ध' असफल रहा. फिर टीवी सीरियल 'एजेंट राघव' के अलावा नसीरुद्दीन शाह के साथ फिल्म 'द ब्लू बेरी हंट' में अभिनय करने का अवसर मिला.

2017 ने उन की सफलता की राह आसान कर दी. एक तरफ उन्हें विवादास्पद फिल्म 'लिपस्टिक अंडर माई बुर्का' में लीला का किरदार

निभाने का अवसर मिला, तो दूसरी वैब सीरीज 'इनसाइड एज' में शहाना वशिष्ठ का किरदार निभाने का अवसर मिला. फिल्म 'लिपस्टिक अंडर माई बुर्का' ने उन्हें राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर जबरदस्त शोहरत दिलाई.

इस के बाद आहाना 'औफिशियली सीईओगिरी,' 'रंगबाज' सहित करीब 5 वैब सीरीज में नजर आईं. फिर फिल्म 'ऐक्सीडैंटल प्राइम मिनिस्टर' में प्रियंका गांधी के किरदार में नजर आईं. नवंबर, 2018 में उन्होंने 'मी टू' के तहत निर्देशक साजिद खान पर हैरसमैंट का आरोप लगाया था.

उस वक्त आहाना ने कहा था कि साजिद खान ने उन के साथ फिजिकल होने का प्रयास नहीं किया, मगर फिल्म की कहानी पर चर्चा करने के लिए साजिद उन्हें अपने अंधेरे कमरे में ले गए थे और फिर कई फूहड़ जोक्स सुनाए.

इस प्रकरण के बाद लोगों को एहसास हुआ था कि अब आहाना कुमरा का कैरियर खत्म हो जाएगा. मगर हुआ ठीक इस का उलटा. 2019 में वे लगातार शूटिंग करती रहीं और 2020 में जब लोग कोरोना वायरस के चलते घर में कैद थे, तब उन की एक नहीं बल्कि 'बेताल,' 'मरजी,' 'योर्स ट्रूली,' 'सैंडविच्ड फौर एवर' सहित 4 वैब सीरीज और 'खुदा हाफिज' जैसी फिल्म ओटीटी प्लेटफौर्म पर प्रदर्शित हुई. उन की सभी वैब सीरीज काफी सफल रहीं, मगर 'सैंडविच्ड फौर एवर' में उन्होंने पहली बार हास्य किरदार निभाया, जिसे दर्शकों ने पसंद नहीं किया.

इन दिनों वे 'इरोज नाउ' पर आने वाली फिल्म 'बावरी छोरी' के अलावा रणबीर कपूर व संजय दत्त संग फिल्म 'शमशेरा' को ले कर काफी उत्साहित हैं.

प्रस्तुत हैं, आहाना कुमरा के साथ हुई ऐक्सक्लूसिव बातचीत के अंश:

आप की मम्मी सीबीआई अफसर थीं, पर आप ने अभिनय को कैरियर बनाया?

मैं यूपीएससी की परीक्षा देना चाहती थी. मेरा मन था कि मैं पुलिस की नौकरी करूं. वैसे स्कूल में परफौर्मिंग आर्ट्स में रुचि थी. हमेशा स्टेज पर रहती थी. मेरी मम्मी को एहसास था कि मेरी रुचि परफौर्मिंग आर्ट्स में है. 14 साल की उम्र में मैं ने पृथ्वी थिएटर पर थिएटर वर्कशौप किया था.

तभी से मुझे अभिनय का चसका लग गया. मैं बैकस्टेज करने लगी थी. मेरा मानना है कि जो होना होता है वह धीरेधीरे होने लगता है. तो मेरे साथ भी सबकुछ धीरेधीरे और्गेनिकली हो गया.

आप ने कैरियर में टर्निंग पौइंट किसे मानती हैं?

मैं फिल्म 'लिपस्टिक अंडर माई बुर्का' को ही अपने कैरियर में सब से बड़ा टर्निंग पौइंट मानती हूं, क्योंकि इस फिल्म ने लोगों के बीच एक चेतना जगाई और लोगों ने मेरा काम, मेरी परफौर्मैंस देखी. इस फिल्म के बाद लोगों ने माना कि मैं एक बेहतरीन कलाकार हूं.

उस से पहले भी मुझे काम मिल रहा था. मेरे कैरियर की पहली फिल्म 'द ब्लू बेरी हंट' थी, जिस में नसीरुद्दीन शाह भी मेरे साथ थे. इस फिल्म को काफी सराहा गया था. मगर जब मैं ने 'लिपस्टिक अंडर माई बुर्का' की, तो मुझे कलाकार के तौर पर पहचान मिलनी शुरू हुई.

हाल ही में आप ने एक कौमेडी वैब सीरीज 'सैंडविच्ड फौर एवर' की. क्या इसे करने का निर्णय सही रहा? लोगों ने इसे पसंद नहीं किया?

अरे, मुझे तो अच्छी प्रतिक्रियाएं मिलीं. इस में अभिनय करने का मेरा निर्णय सही रहा. मैं लंबे समय से कौमेडी करने का इंतजार कर रही थी. मुझे कोई कौमेडी करने का मौका ही नहीं दे रहा था. सभी को लगता कि आहाना बहुत संजीदा कलाकार है. वह गंभीर किरदार में ही अच्छी लगती है.

ओटीटी प्लेटफौर्म से एक कलाकार को कितना फायदा मिल रहा है?

ओटीटी प्लेटफौर्म की बदौलत काफी कलाकारों को फायदा हो गया. हमें काफी काम मिल रहा है. कलाकार के तौर पर पहचान बनी है. देखिए हर कोई हर चीज नहीं कर सकता. जैसेकि मुझे लगता था कि मैं टीवी सीरियल नहीं कर पाऊंगी. यदि मैं किसी टीवी सीरियल में बहुरानी का किरदार निभाती, तो वास्तव में न निभा पाती. टीवी ने तो मुझे रिजैक्ट किया था. टीवी से जुड़े लोग मेरे मुंह पर मुझ से कहते थे कि मुझे अभिनय नहीं आता. मुझ से कहा जाता था कि तुम बहुरानी नहीं लगती हो. मैं मानती हूं कि कुछ लोग इस तरह के किरदारों के लिए नहीं बने होते हैं. मैं शायद ऐसे टीवी सीरियल के लिए नहीं बनी थी.

मैं मानती हूं कि आप हर चीज में अच्छे नहीं हो सकते. मैं ने टीवी के लिए हजारों औडिशन दिए थे, पर हर बार रिजैक्ट किया गया. मुझे लगने लगा था कि शायद मैं ही खराब हूं. इसलिए ओटीटी से हमें काफी फायदा हुआ. ओटीटी पर हमें 'ओवर द टौप' परफौर्म नहीं करना पड़ता. हम रोजमर्रा की जिंदगी में जिन्हें जानते हैं अथवा हर दिन हम जिस तरह के लोगों को देखते हैं, उसी तरह के किरदार हम निभा रहे हैं. तो दर्शक भी हमारे साथ व किरदारों के साथ रिलेट कर रहे हैं.

महिलाओं की स्थिति पर क्या कहना चाहेंगी?

मैं अपने काम के सिलसिले में दुनिया के कई देशों में जा चुकी हूं. मुझे हर जगह महिलाओं के हालात लगभग एकजैसे ही लगे.

आप अलगअलग तरह के किरदार निभाने पर ही जोर दे रही हैं?

जी हां. मैं खुद को दोहराना नहीं चाहती. जब मेरे पास कोई पटकथा आती है, तो मैं सब से पहले उसे पढ़ते हुए सोचती हूं कि क्या मैं ने इस तरह का किरदार पहले निभाया है? अगर जवाब न में होता है, तभी मैं उस का हिस्सा बनने की सोचती हूं. मैं हमेशा विविधता वाले किरदार निभाने पर जोर देती हूं. मैं खुद को किसी इमेज के दायरे में बांधना पसंद नहीं करती. **–शांतिस्वरूप त्रिपाठी** ●

मेरी उम्र 45 साल है. मेरी ठुड्डी पर बाल आने लगे हैं, जिन से मैं बहुत परेशान हूं. बताएं मैं इन से कैसे छुटकारा पाऊं?

इस समस्या को हिर्सुटिज्म कहा जाता है. अगर आप की ठुड्डी पर भी अनचाहे बाल हैं तो उन्हें हटाने के लिए रेजर या बैकस का इस्तेमाल करने से बचना चाहिए. इन को हटाने के लिए थोड़े से पपीते के गूदे को मैश करें और गाढ़ा पेस्ट बनाने के लिए इस में हल्दी पाउडर मिलाएं. इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं और 4-5 मिनट धीरेधीरे मालिश करें. 15 मिनट के बाद गरम पानी से धो लें. मसाज से बालों की जड़ें ढीली पड़ने लगती हैं और वे निकलने लगते हैं. इस पैक को आप सप्ताह में 2 बार यूज करें अच्छा रिजल्ट मिलेगा. आप पल्स लाइट लेजर ट्रीटमैंट भी करवा सकती हैं, जिस में कुछ सिटिंग्स में बालों का उगना धीरेधीरे कम होता जाता है.

कानों पर बाल होने के कारण मुझे बहुत शर्मिंदगी महसूस होती है. कृपया कोई उपचार बताएं, जिस से मैं इन से मुक्ति पा सकूं?

बालों से हमेशा के लिए छुटकारा पाने हेतु लेजर हेयर रिमूवल औप्शन अच्छा रहेगा. लेजर लाइट की बीम बालों की जड़ों को हमेशा के लिए नष्ट कर देती है, जिस से बाल दोबारा नहीं उगते. यह उपचार करवाने के लिए किसी अच्छे सैलून में जाएं.

मेरी पीठ पर मुंहासे निकलने की समस्या है. इस से छुटकारा पाने लिए कोई उपाय बताइए?

हमारी त्वचा सीवम का प्रोडक्शन करती है, जिस से त्वचा के रोमछिद्र में गंदगी जमा हो जाती है और फिर मुंहासे हो जाते हैं. इस के अलावा मुंहासे जेनेटक, पसीना, डैंड्रफ, टाइट कपड़े पहनने से भी हो सकते हैं. इन मुंहासों को कम करने के लिए 2 चम्मच नीम पाउडर, $^{1}/_{2}$ चम्मच नटमेग पाउडर, $^{1}/_{2}$ चम्मच ऐलोवेरा जैल और $^{1}/_{2}$ चम्मच गुलाबजल को एकसाथ मिलाएं. इस पेस्ट को हर दूसरे दिन अपनी बौडी पर लगाएं. टीट्री औयल में ऐंटी इनफ्लैमेटरी और माइक्रोबियल गुण होते हैं, जो पीठ के ऐक्ने को दूर करने में मदद करते हैं. इस के लिए 1 चम्मच नारियल तेल में 6-7 बूंदें टीट्री औयल डाल कर अच्छी तरह मिक्स कर लें. इस के बाद अपनी पीठ पर अच्छी तरह से लगाएं. रातभर लगा रहने दें और दूसरे दिन साफ पानी से धो लें.

मुझे नेल पौलिश लगाना बहुत पसंद है. मेरी स्किन टोन बहुत डार्क है. मुझे किस रंग की नेल पौलिश लगानी चाहिए?

आप की स्किन टोन अगर डार्क है तो आप डीप रैड, पिंक और नियोन कलर अपने नेल्स पर लगा कर देखें. ये कलर अच्छे से ब्लैंड हो कर आप की स्किन को वाइब्रैंट लुक देने का काम करते हैं.

मेरी जांघों और कमर पर सैल्युलाइट के पैचेज दिखते हैं. उन के कारण मैं अपनी मनपसंद ड्रैस भी नहीं पहन पाती. बताएं इन्हें दूर करने के लिए मैं क्या करूं?

अपनी कमर, पेट का निचला हिस्सा, बाजू या जांघ पर गौर कीजिएगा. अगर यहां की त्वचा ढीली और गड्ढेदार है तो आप को भी सैल्युलाइट है. दरअसल, सैल्युलाइट त्वचा के नीचे जमा होने वाले फैट के कारण होता है. इस के लिए नियमित व्यायाम सब से कारगर उपाय है.

शरीर में कसाव लाने के लिए अपने व्यायाम में स्ट्रैचिंग को भी जगह दें. ब्यूटी पार्लर में इस तरह के ट्रीटमैंट में आमतौर पर स्लिमिंग औयल का इस्तेमाल किया जाता है. तेल को प्रभावित स्थान पर लगा कर नीचे से ऊपर की ओर मालिश की जाती है. मालिश के स्ट्रोक भी सख्त होते हैं.

समस्या कम है तो घर पर इस तरह के तेल से लगातार सही तरीके से मालिश कर समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है. अगर समस्या अधिक है तो फिर ट्रीटमैंट लेना पड़ता है.

अल्ट्रासोनिक मशीन की मदद से तेल को त्वचा की निचली सतह तक पहुंचा कर वहां से वसा हटाई जाती है. इस के लिए लेजर थैरेपी भी काफी चलन में है. आप ऐवोकाडो औयल को बेस के तौर पर इस्तेमाल करते हुए इस में लैवेंडर, बर्गमोट और युक्लिप्टस औयल को मिला कर घर पर ही स्लिमिंग औयल तैयार कर सकती हैं.

मैं ने अपनी अपर आर्म पर एक टैटू बनवाया था पर अब मैं उस से बोर हो चुकी हूं. अतः मुझे टैटू रिमूवल के टिप्स दें, जिन पर मुझे ध्यान देना चाहिए?

आप को सब से पहले टैटू रिमूवल के लिए रिसर्च करना होगा कि कहां और कैसे टैटू रिमूव किया जाता है. कई बार ऐसा करने पर भी धोखा हो जाता है. इसलिए इसे बारीकी से देखें, डाक्टर से कंसल्ट करें और जाने आप की खोज सही है या नहीं.

किसी भी स्थान पर टैटू रिमूव न करवाएं, किसी भी अच्छे डर्मैटोलौजिस्ट के पास जाएं. सभी टैटू को रिमूव करना आसान नहीं होता.

काले रंग के टैटू को रिमूव करना चटकदार रंगों की तुलना में आसान होता है. ग्रीन और ब्लू रंग के टैटू को रिमूव करना चुनौतीपूर्ण होता है. लेजर रिमूवल एक अच्छा विकल्प है जिस में रिमूव करने में कई सैशन लगते हैं, जो महीनों से ले कर साल तक भी होता है.

*-समस्याओं के समाधान ऐल्प्स ब्यूटी क्लीनिक की फाउंडर डाइरैक्टर **डा. भारती तनेजा** द्वारा.* ●

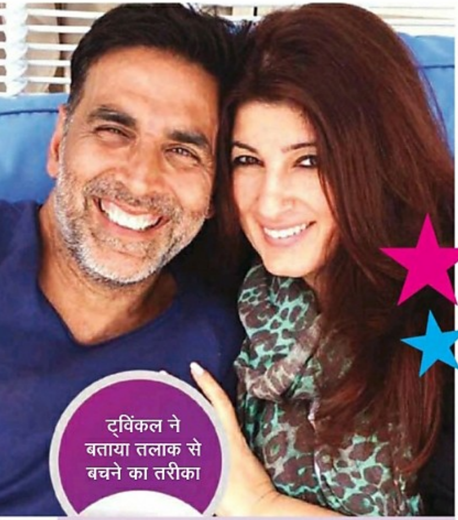
पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

आ गया आलिया का टाइम

रणबीर कपूर को कोरोना हो जाने के बाद दुखी चल रहीं आलिया को मुसकराने की कम से कम एक वजह तो मिल गई है. हाल ही में उन की आगामी फिल्म 'गंगूबाई' का ट्रेलर आउट हुआ था जिसे काफी पसंद किया गया और अब उन की एक फिल्म 'आरआरआर' से उन का फर्स्ट लुक आउट हुआ है. इस लुक को भी पसंद किया जा रहा है. आलिया की एक के बाद एक 2 बड़ी फिल्में प्रदर्शन को तैयार हैं जिन के निर्देशकों का इतिहास देखते हुए यह कहा जा सकता है कि आलिया का टाइम आ गया.

सोनाक्षी को ओटीटी का सहारा

सोना बेबी के पास फिल्मों का ऐसा टोटा पड़ा कि वे बड़े परदे के साथसाथ खबरों से लगभग गायब ही हो गई थीं. इसी बीच अचानक सोशल मीडिया पर पुलिस की यूनिफौर्म पहने सोनाक्षी का एक लुक वायरल हुआ और खबरखोजी आर्मी ऐक्टिव हो गई कि इस के पीछे माजरा क्या है. पता चला कि सोना बेबी ने एक ओटीटी का प्रोजैक्ट शुरू किया है और यह उसी की झलक है. चलो कुछ तो अच्छा हुआ सोनाक्षी, फिल्में नहीं तो न सही कम से कम ओटीटी के बहाने दर्शकों के सामने तो बनी रहेंगी.



ट्विंकल ने बताया तलाक से बचने का तरीका

बौलीवुड में ऐसे कपल बेहद कम हैं जिन में अलगाव नहीं हुआ और वे साथ में खुश भी हैं. अक्की और मिस फनी बोंस यानी ट्विंकल की जोड़ी भी उन्हीं जोड़ियों में से है. हाल ही में ट्विंकल ने सोशल मीडिया पर अपनी और अक्षय की एक फोटो शेयर करते हुए लिखा कि यदि कपल्स उसी तरह असल जिंदगी में भी मुसकराते रहें जैसे कि फोटो खिंचवाते समय मुसकराते हैं तो शायद तलाक के बढ़ते मामलों में कुछ कमी आ जाए. वैसे बात तो पते की है ट्विंकल, लेकिन क्या करें सोशल मीडिया पर कही गई बात को लोग जुमले से ज्यादा कुछ समझते ही नहीं.

रूही ने किया बौक्स औफिस गुलजार

कोरोना के चलते सूखे यानी पैसों के सूखे की मार झेल रहे बौक्स औफिस के लिए फिल्म 'रूही' फुहार बन कर आई है. रिलीज के पहले वीकेंड में ही फिल्म ने लगभग 13 करोड़ कमा लिए हैं. यदि बाद के कुछ दिन ठीक रहे तो फिल्म कम से कम 20-25 करोड़ कमा ही लेगी. इसी के साथ फिल्म के कलाकारों राजकुमार राव, जाह्नवी कपूर और हिमांशु के अच्छे दिन भी आ गए हैं. राजकुमार तो वैसे आजकल हिट हैं, लेकिन जाह्नवी और हिमांशु का जो सितारा गर्दिश में चल रहा था वह अब थोड़ा सुधर सकता है.

रितिक से टकराएंगे प्रभास

नहीं..नहीं.. सच में ऐसा नहीं होने जा रहा. दरअसल, रितिक और टाइगर की सुपर हिट फिल्म 'वार' के सीक्वल की तैयारी शुरू हो गई है और इसे पहली वाली से भी ज्यादा रोमांचक बनाने की कोशिश की जा रही है. यानी पहली वाली से भी ज्यादा धुआंदार ऐक्शन. अब ऐक्शन की बात हो तो कोई ऐसा चाहिए जो रितिक को बराबर की टक्कर दे सके. ऐसे में फिल्म के निर्माता बाहुबली यानी प्रभास के नाम पर विचार कर रहे हैं. यदि ऐसा हुआ तो रितिक और प्रभास को बड़े परदे पर एकसाथ देखना काफी दिलचस्प होगा.

कैसा कंटैंट है सही

NETFLIX ORIGINAL SERIES
BEGUMS
NETFLIX

ओटीटी जब से भारत के लोगों के बीच लोकप्रिय हुआ था तब से ही सभी को अपना दीवाना बना रखा था. वैसे इस के प्रति दीवानगी के पीछे यह कारण भी था कि इस पर बिना नियंत्रण वाला कंटैंट था जिस में सब कुछ खुला था फिर चाहे वे संवाद हों या फिर बदन. अब जब से सरकार ने इस पर दिखाए जाने वाले कंटैंट पर लगाम लगनी शुरू कर दी है तब से दर्शकों की रूचि भी इस के प्रति कम होने लगी है और वैब सीरीज निर्माता भी डरे हैं की पता नहीं कब कौन सा सीन आपत्तिजनक की श्रेणी में आ जाए. नया मामला 'बौंबे बेगम्स' से जुड़ा है जिसे ले कर एनसीपीसीआर ने आपत्ति दर्ज कराई है. फिल्म की एक कलाकार का कहना है कि आपत्ति दर्ज करने वालों को यह समझना होगा फिल्म या सीरीज से किसी सीन को कटवाने से बेहतर होगा कि समाज से उस बुराई को काट कर अलग किया जाए जिसे फिल्मों इत्यादि में उभारा जाता है. वैसे क्या यह सही नहीं होगा कि क्या देखना है और क्या नहीं का फैसला दर्शकों पर ही छोड़ दिया जाए.

चर्चा में हैं ये चेहरे

फिल्म 'चेहरे' यों तो अपने कुछ डायलौग्स के चलते चर्चा में है ही, मगर इस में कुछ चेहरे भी हैं जो फिल्म के प्रदर्शन से पहले ही चर्चा का विषय बने हुए हैं. पहला चेहरा हैं अमिताभ बच्चन, जिन का लुक काफी पसंद किया जा रहा है और दूसरा चेहरा हैं रिया चक्रवर्ती जो पोस्टर से गायब होने के बावजूद चर्चा में हैं. पैपराजी अपने कैमरे तैयार कर के बैठे हैं कि सुशांत केस से चर्चा में आई यह अभिनेत्री क्या फिल्म के प्रमोशन में भी आएगी. वैसे ऐसा लगता नहीं, क्योंकि खबरची बता रहे हैं कि फिल्म निर्माताओं को संशय है कि कहीं रिया की बिगड़ चुकी छवि फिल्म का बंटाधार न कर दे.

CHEH
RELEASING ON

ईशा का कमबैक

फिल्म 'धूम' वाली ईशा देओल याद हैं आप को या भूल गए? वैसे ऐसा कोई यादगार काम उन्होंने किया भी नहीं था कि उन्हें याद रखा जाए, अरे भाई, गलत न समझें हम तो फिल्मों में उन के काम की बात कर रहे थे. शादी कर के भरापूरा परिवार बसा लेने वाली ईशा से उन के गिनेचुने फैंस ने यह उम्मीद नहीं की होगी कि कभी वे रुपहली दुनिया में वापसी करेंगी, मगर ऐसा हो रहा है. खबरखोजियों की मानें तो ईशा को कुछ अच्छे प्रोजैक्ट्स औफर हुए हैं. उम्मीद करते हैं ईशा, आप की दूसरी पारी आप के लिए यादगार बने.

हरफनमौला को कौन सिखा रहा

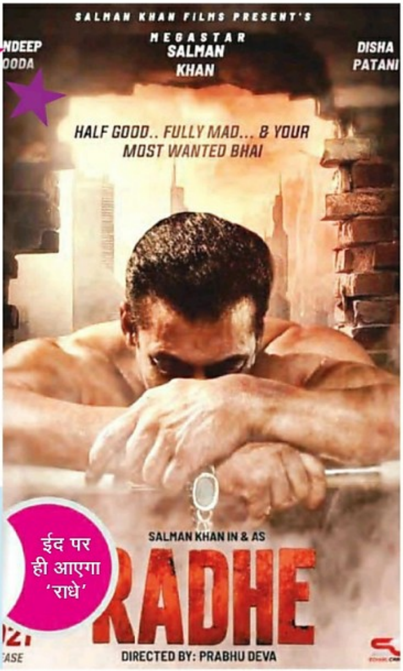
बौलीवुड के मिस्टर परफैक्ट आमिर खान को जब कोई किसी सीन के लिए रीटेक करने की सलाह दे तो अजीब तो लगेगा ही. खबरी बताते हैं कि आमिर और एली अवराम के हालिया रिलीज गाने 'हरफनमौला...' की शूटिंग के दौरान ऐसा हुआ. दरअसल, एली गाने के कुछ शौट्स को ले कर संशय में थीं और यह बात उन्होंने आमिर को बताई. इतना ही नहीं, उन्होंने आमिर से सीन दोबारा शूट करने को भी कहा. आमिर चौंके तो जरूर होंगे कि उन्हें सलाह वो दे रही हैं जिन्होंने अपने कैरियर में गिनीचुनी फिल्में की हैं. खैर, गाना आ चुका है और पसंद भी किया जा रहा है.

बड़े परदे पर नहीं आएगा तूफान

फिल्म 'भाग मिल्खा भाग' के निर्देशक के निर्देशन में बनी फिल्म 'तूफान' का सिनेमाघर मालिक बड़ी बेसब्री से इंतजार कर रहे थे, मगर यह फिल्म उन की झोली से निकल कर ओटीटी पर चली गई. फिल्म निर्माताओं को यहां भी मोटी रकम ही मिली होगी, लेकिन साथ ही यह डर भी होगा कि पता नहीं ओटीटी के नए नियमों के चलते फिल्म का कौन सा सीन काट दिया जाए. उधर सिनेमाघर मालिक यह सोचसोच कर परेशान हैं कि यदि ऐसे ही बड़ी फिल्में 6 इंच के स्क्रीन पर जाती रहीं तो उन की दुकान पर तो ताला लगने की नौबत आ जाएगी. सब्र करो भाई, बड़े परदे पर भी कभी न कभी तूफान आएगा ही. ●

ईद पर ही आएगा 'राधे'

दबंग खान के कमिटमैंट को मानना पड़ेगा. हाल ही में दबंग खान ने अपनी आने वाली फिल्म 'राधे' का नया लुक जारी करते हुए फिल्म की रिलीज की डेट भी बता दी जो की इसी साल ईद पर है. सल्लू के इस कदम से उन के फैंस तो खुश हुए ही सिनेमाघर मालिक भी फूले नहीं समा रहे हैं. कोरोना के चलते उन की जो सेंवई फीकी पड़ चुकी थी कम से कम उस में कुछ मिठास आने की उम्मीद तो जगी. वैसे अक्की की 'सूर्यवंशी' की रिलीज भी बड़े परदे पर घोषित कर दी गई है. यदि सब सही रहा तो सिनेमा व्यवसाइयों का तो डबल बोनैंजा निकलने वाला है.


SALMAN KHAN FILMS PRESENT'S
MEGASTAR SALMAN KHAN
NDEEP OODA
DISHA PATANI
HALF GOOD.. FULLY MAD... & YOUR MOST WANTED BHAI
SALMAN KHAN IN & AS
RADHE
DIRECTED BY: PRABHU DEVA

ZEE LABORATORIES

करोड़ो लोगो का आज़माया

झुर्रियां
काले घेरे
छाईया

MYFAIR

रूप संवारे, त्वचा निखारे

- क्रीम
- साबुन
- फेस वाश
- सन स्क्रीन

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

Online Shopping:
www.myfair.in

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

MultipreX™

कैप्सूल, सिरप,
ओरल ड्राप्स, पाउडर

Multivitamin, Multiminerals
& Antioxidants

Multivitamin, Multiminerals & Antioxidant Soft Gelatin Capsules
Advanced Formula for Strong Immunity

Advanced Formula For
Strong Immunity

रोज़ाना सेवन करें
9896134500
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध

प्रतिरक्षा में सुधार, विटामिन और मिनरल की कमी को पूरा कर रोगों से बचाए

(REGISTERED) RNI 34649/79 DL(C)-14/1084/2021-23 WPP U(C) 143/99/2021-23 P.O. SRT Nagar, ND-55 Posting Dt. 20 to 26. Published on 15/03/2021. Pgs. 84

chicco | 60 YEARS

CHICCO.IN

स्वस्थ मुस्कान, ख़ुशियों भरी मुस्कान

अपने बच्चे के दाँतों को दीजिए कीको ओरल केयर रेंज की सफ़ाई एवं सुरक्षा.

टूथपेस्ट

फ्लोराइड रहित

ज़ाइलिटॉल युक्त
एक नेचुरल जीवाणुरोधी तत्व जो दाँतों और मसूड़ों की सड़न को रोकने में मदद करता है.

टूथब्रश

टेपर्ड तकनीक
अधिक कोमल व बारीक ब्रिसल्स जो इनेमल और संवेदनशील मसूड़ों को दें सौम्य देखभाल.

एर्गोनॉमिक बनावट
आसान पकड़ वाला स्लिप-प्रूफ हैंडल.

ORAL CARE

CHICCO RESEARCH CENTER

कीको स्टोर्स, सभी प्रमुख बेबी शॉप्स, फार्मेसीज़, सुपर मार्केट्स एवं amazon.in, और अन्य ऑनलाइन पार्टनर्स पर उपलब्ध.

अपने नज़दीक कीको प्रॉडक्ट्स की उपलब्धता जानने के लिए हमारे टॉल-फ्री नम्बर **1800-102-6702** पर कॉल करें.